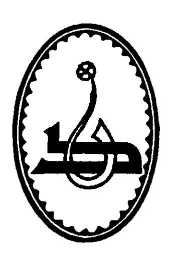


الغذاء يصنع المعجزات

بسم الله الرحمن الرحيم



الدكتور جايلورد هوزر

الغذاء يصنع المعجزات

(لماذا نأكل وماذا يجب أن نأكل)

ترجمة
أحمد قدامة

دار النفائس

الطبعة السابعة
١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م

○ دار النفائس
بيروت: ص.ب ١١/٦٣٤٧ - هاتف ٨١٠١٩٤ - برقياً: دانفايسكو

تعريف بالكتاب

هذا كتاب « عظيم » !

« عظيم » ... لانه يعالج أعظم مشكلة شغلت البشر منذ نبتت جرثومتهم في هذه الارض ، وهي مشكلة الغذاء !

و « عظيم » لانه يبحث أعظم مسألة يقوم عليها كيان الإنسان منذ وجوده حتى مماته ، وهي : مسألة الصحة .

و « عظيم » لأن مؤلفه من العلماء المخلصين لعلمهم ، المنكبين على الدرس والمطالعة والتجربة والاختبار . فلم يتحدث في كتبه عن نظرية إلا وطبقها على نفسه قبل غيره ، ولم يورد رأياً من الآراء إلا بعد تدقيقه وتمحيصه ، ولم ينشر نصيحة إلا ودعمها بالنتائج الحسنة التي ظهرت من تطبيقها في المعاهد الطبية ، وأشهر المستشفيات ، وبإشراف اكبر علماء الطب والغذاء في العالم .

وإذا كانت الصدفة وحدها قد دفعت المؤلف الدكتور هورز إلى التخصص في شؤون الغذاء ، ووقف جهوده وحياته لخدمة هذه الناحية الهامة ، حتى جاء في كتبه الكثيرة ، وبخاصة هذا الكتاب ، بالمعجب والمفحم في موضوعه ... فالصدفة وحدها ايضاً قد اخرجت الكتاب بحلته العربية .

فقد وجدته مقحماً بين مجموعة من الكتب اقتنيتها ، وألقيت عليه نظرة عابرة في يوم ما ، فاذا بعنوانه وعناوين بحوثه تغريني بمطالعته ، ولا أكاد

أفرغ منها حتى أجد في نفسي رغبة جامحة في نقله للغة العربية — عن الترجمة الفرنسية — وتقديمه للطبع ، ورائدي أن ينتفع به مطالعوه ، ويجد فيه الحريصون على صحتهم وصحة أولادهم ما يساعدهم على قضاء أيامهم متمتعين بالصحة التامة والحياة البهيجة .

ولما كان المؤلف قد وضع كتابه لكل قارىء ؛ وليس لطبقة مختارة دون غيرها فإني سلكت في الترجمة أيضاً طريقة البساطة والسهولة ، ليتمكن كل قارىء عربي من فهمه وإدراك مراميه ، وتطبيق ما جاء فيه من آراء ونصائح وتوجيهات صحية وغذائية .

ولعلنا فيما أقدمنا عليه من نشر هذا الكتاب نساهم في نشر المؤلفات المفيدة النافعة التي توجه الجمهور نحو العناية بالبحوث الجدية الصالحة ، وننأى به عن الكتب الرخيصة والمواضيع التافهة .

« فأمّا الزبد فيذهب جفاء ، وأما ما ينفع الناس فيمكث في الارض » .

أحمد قدامة



الدكتور جايلورد هوزر
زعيم « علم التغذية » في العصر الحديث

يقول ناشرو كتب الدكتور « جايلورد هوزر Hauser » ومقرظوه في أشهر الصحف والمجلات الامريكية والاوربية :

ان الدكتور هوزر يعتبر أشهر الاختصاصيين في الغذاء في العالم . وفي أنظمة تجديد القوة والشباب ، وبخاصة في هذا الباب فقد بلغ أحياناً « حد المعجزات » .

لقد نشأ الدكتور هوزر في سويسرة ، وأصيب في صغره بسل الورك ، وأجريت له ست عمليات جراحية ، وتولى معالجته عشرات الاخصائيين من أشهر الأطباء في أوربا ، ثم في أمريكا فعجزوا جميعاً عن شفائه ، وأصدروا حكمهم عليه بالموت ، وعاد من امريكا إلى سويرة خائباً يائساً ليقضي أيامه الاخيرة في ربوع سويسرة الجميلة .

وكأن القدر أراد أن يرأف بهذا الشاب البائس ، فقيّض له الاب « ميير Maier » لينصح له باتباع نظام غذائي مؤلف من الفواكه وعصير الخَضْراوات والاعشاب ، وبعد سبعة أسابيع فقط من اتباع هذا النظام زال الخّراج من فخذه تماماً ، واستّرد صحته تدريجياً وشفي فيما بعد من مرضه العضال الذي أعجز الاطباء ، ووقف العلم أمامه حائراً !

لقد وجه هذا الحادث « هوزر » نحو دراسة الغذاء ، وما كاد يتم تخصصه

في هذا الموضوع في أوربا حتى قصد أمريكا — حيث المجال أوسع ، فافتتح مكتباً في شيكاغو سنة ١٩٢٣ لاعطاء المعلومات المطلوبة عن الغذاء ، فلاقى من النجاح ما اضطره إلى استخدام عشرة معاونين له .

وحوّل جهوده في عام ١٩٢٧ إلى هوليود حيث لاقت أنظمته الغذائية من الذيوع والشهرة والاقبال عليه أقصى الدرجات ، وأطلق عليه بحق اسم « دكتور هوليود العجيب » ، وأصبح المستشار الصحي لأكثر نجوم السينما أمثال : غريتا غاربو ، ومارلين ديتريش ، وكورين كالفت ، ووصلت أجرة استشارته إلى ألف دولار ، بل أصبح المستشار الصحي لأكثر الملوك والأمراء والملكات والأميرات ، أمثال الملكة الكسندرا ، ودوقة وندسور ، وبلغت مؤلفاته القيمة في شؤون الغذاء اكثر من ستة مؤلفات ضخمة عدا عن النشرات ومقالاته ومحاضراته التي بوأته زعامة « علم التغذية » في عصرنا الحاضر ، وجعلت لأنظمته الغذائية أتباعاً عديدين في جميع أنحاء العالم ، وحملت الكثيرين على افتتاح مطاعم خاصة في كبريات العواصم تقدم فيها الأطعمة بحسب توجيهات « هوزر » وطريقته في صنع الاغذية .

ومما جعل لأنظمة « هوزر » هذه القيمة العظيمة أنها أنظمة عملية وبسيطة ومنسجمة مع الطبيعة ، وقائمة على التجربة والاختبار ، وقد طبقها على نفسه وعرف نتائجها قبل أن يطبقها على أتباعه ويوصي الناس باتباعها ، وسيلمس القراء ذلك في غضون هذا الكتاب الذي يعتبر أوفى كتبه وأعظمها ، واحفلها بنتائج دراساته واختباراته الطويلة ، وقد ترجم الكتاب إلى أكثر اللغـــات الحية وطبعت منه ملايين النسخ .

مقدمة المؤلف

ها هي سنوات تمر على اليوم الأول الذي عرفت فيه عظمة « الغذاء العلمي » وانصرفت لخدمته !

حقاً إن المهمة لم تكن سهلة ، ولكني لست آسفاً على ما بذلت من جهد في أبحاثي وتحرياتي وقد تكللت بالنجاح .

إن الغبطة تتملكني حين أعلّم الآلاف من أبناء وطني كيف تستطيع أغذيتنا أن تترك فيهم الأثر الحسن .

إن أتباعي الذين يزداد عددهم باستمرار يقبلون يومياً على الأغذية الطبيعية والحية ، لأنها الوحيدة التي تحفظ صحتهم ، وتعطيهم الجمال والقوة وبهجة الحياة !

إنهم إذا ظلوا مخلصين لتوجيهاتي أمكنهم الحصول عــلى أطعمة ليست كاملة ومقوية فحسب ، بل هي في الوقت نفسه لذيذة وسهلة الهضم ، كما هي مرضية للذوق والعين إذا اتبعت في تحضيرها النصائح التي أسديها .

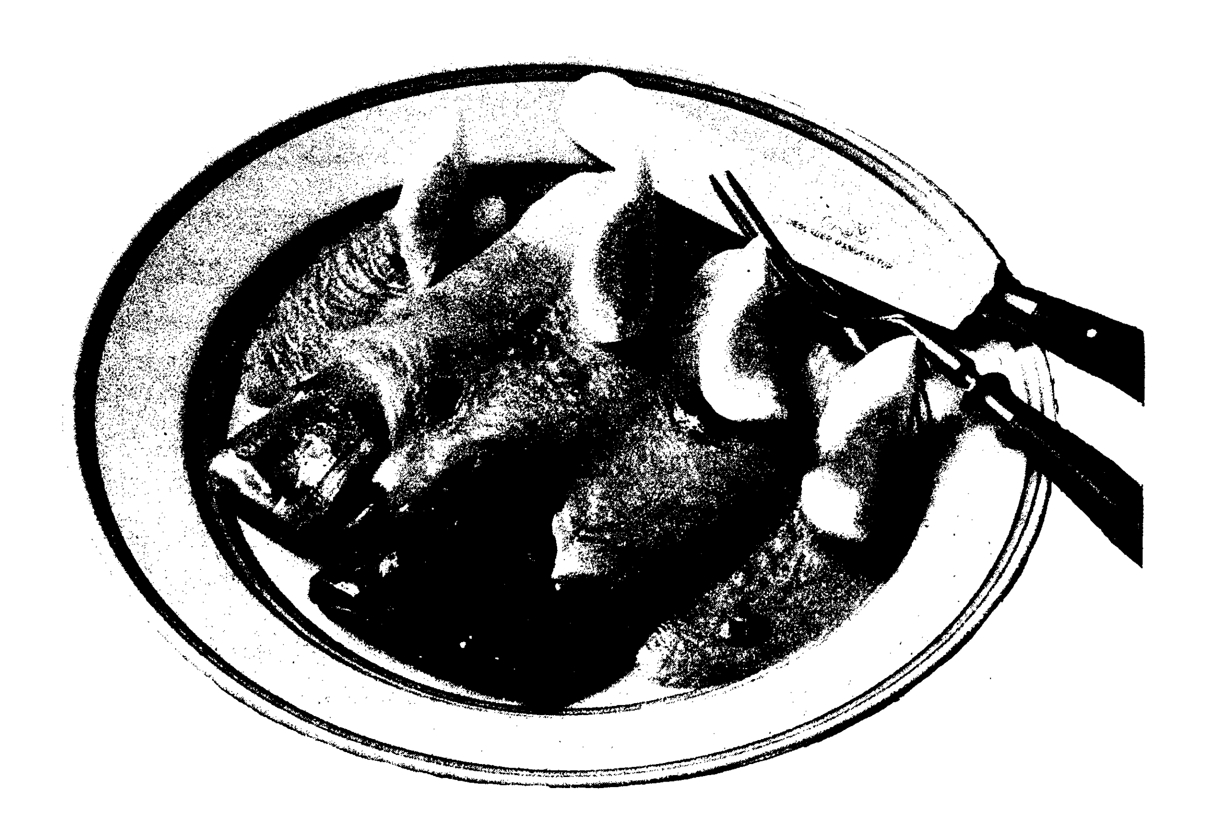
والوصفات والمستحدثات في الطبخ التي وضعتها في آخر الكتاب ، أقدمها للمولعين بالأكل الذين يدّعون بأنه لا يمكن الجمع بين : إرضاء الشراهة ، والصحة ، وسيرون فيها أن الأمرين ليسا متناقضين .

يقول المثل : إن تقدم جيش ما يكون بفضل معدته ! فلماذا هذا الحصر ؟
فلا نقول :

إن تقدم الانسانية كلها متوقف على المعدة ؟ ..!

فمهمة كتابنا – إذن – أن يقدم للمعدة كل مفيد ولذيذ !

« جايلورد هوزر »



« معجزات » الغذاء ! . .

في المستشفى الانجيلي التابع لخدمة الكنيسة في مدينة شيكاغو كان شاب مريض يعاني سكرات الموت من سل في الورك ، لم تستطع المعالجات العديدة التي بذلت أن تشفيه منه ...

لقد قال أحد الأخصائيين المشاهير في المدينة لمرضه :

— إن هذا الفتى قد انتهى ، فارسله إلى أهله ليقضي أيامه الباقية بينهم بهدوء ... إننا لن نستطيع عمل شيء من أجله !

أرسل هذا « المحكوم عليه » إلى سويسرة ليموت فيها ، وهو يتأمل بعينيه عظمة الجبال المتوجة بالثلج !

وفي صباح يوم شاهده رجل عجوز من أصدقاء عائلته يأكل فطيرة جافة ، فالتفت اليه متسائلاً بحدة :

— أتظن أن الأطعمة الميتة تعيد إليك الصحة ؟ .

« لكي تغذي جسماً حياً ، يجب أن تعطيه أطعمة حية . »

دهش المريض لهذا القول ، وتساءل بدوره :

— وما هي الاطعمة الي تسميها « حية » ؟ .

ومع أن الرجل العجوز كان يجهل الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الاخرى ، فقد أجاب وهو واثق بما يقول :

– تناول كل شيء طازج ... تناول كل شيء مملوء بعناصر النمو ...
أنت محتاج للخَضْراوات : لليمون ، للبرتقال ، للفواكه المشبعة بنور الشمس ، وبالعصارات الحية ...

لقد انكب الشاب البائس على تجربة هذه الاطعمة « المحيية » بعزيمة وإصرار ،

ويا لأعجوبة الأعاجيب ! .

ان السل الذي تمرد على كل معالجة قد توقف عن التقدم ، والمريض الذي ارتاب بقوة الغذاء الخارقة قد تشجع وتابع السير على هذا النظام الغذائي الجديد ، فكان الشفاء السريع .

لم يبق إذن أمام النتيجة الواضحة أي شك في صدر المريض المحكوم عليه بالموت ...

إن ذلك المحكوم عليه « سابقاً » هو « أنا » ! .

فلكي تدرك الفرح الذي تملكني يجب أن تعيش مثلي وتعاني تجربتي !

إن هذا « البعث » المدهش الذي أصابني ، قد حدّد وجهة سيري في الحياة ، فانصرفت إلى دراسة الطب والغذاء .

قاربت الحرب العالمية الأولى النهاية ، ولم تكن بعد أية مدرسة للغذاء قد أنشئت ، فذهبت إلى « فيينا » حيث فتحت عدة مستوصفات للمعالجة بالنظام الغذائي ، فتتلمذت هناك على الطبيب الشهير الدكتور « بيركيه Pirquet » الذي كان ينشر نظرية عرفت فيما بعد باسم «نظرية الحرّات Theorie des Calories » وقيمتها – بصورة خاصة – في أنظمة النحافة .

وذهبت – بعد ذلك إلى زوريخ – حيث كان الدكتور « بيرشر بينر » ، « Bircher - Bener » واتباعه يعلنون على رؤوس الاشهاد قيمة الأطعمة المشبعة بأشعة الشمس .

ثم قصدت (درسد) حيث حظيت بالاجتماع إلى أعظم متحمس لقضية

الغذاء في اوربا « راغنار بيرغ Ragner Berg » الذي كان يُعْنى بتحليل الأغذية وتحديد ما فيها من فيتامينات ومعادن ، وقد تمكنت بمساعدته من تأليف «قاموس الأغذية» الذي لا يزال حتى الآن الكتاب المتفوق في موضوعه .

وفي «كوبنهاغن» اجتمعت بالدكتور « مايكل هنديد Mikkel Hindhede » الذي كان يطبق التغذية العلمية ، ليس على أشخاص فقط بـــل على الشعب بكامله . وقد أصبح « ديكتاتور » الغذاء في الوقت الذي اكتسح فيه وباء الرشح أوربا وقضى على الألوف من سكانها ، فاستطـــاع أن ينقذ من شره الدانمارك ، والذين كانوا ينكرون فاعلية النظام الغذائي الجيد ! .

وعندما عدت إلى أمريكا كنت مقتنعاً أن حل عدة قضايا عالمية غذائية وصحية واجتماعية يتحقق بعقل مدرك للطرق الغذائية ، كما كنت واثقاً بأني سأجد طريقي معبّداً ، فافتتحت — بعد سنوات قضيتها في الدراسة — مدرسة للغذاء في شيكاغو ، وقد نالت حالا نجاحاً باهراً ، وهرع إليها كثير من البنات والرجال والنساء ليعرفوا بفارغ الصبر الغذاء الذي يعطيهم « جواز المرور » الى منطقة الصحة ، وقد أدركت من عددهم الكبير أنهم يفضلون اجتناب المرض — بتدارك الأمر من أوله — على الشفاء ، وشرعت بحملة من المحاضرات أعلنت فيها بأننا : نستطيع صنع أجسامنا كما نريد بفضل الأغذية التي نقدمها لها ، وقد استطعت مساعدة الآلاف من البائسين على استعادة صحتهم .

وفي هذا الوقت أيضاً رحت أنشر مقالات صغيرة في صحيفة يومية بعنوان « غذاؤك وأنت ... » وقد أظهرت لي عشرات آلاف الرسائـــل — التي كنت أتلقاها في كل اسبوع — مدى اهتمام الجمهور باصلاح غذائه .

إن من الطبيعي أن يقف في وجهي بعض الساخرين ، حتى لقد بلغ الخبث ببعضهم أن يدعونا « مجانين النظام الغذائي » ، ولكن كل ذلك لم يضعف من عزائمنا ، ولم تؤثر فينا سخريات ذوي الشهوات من ضعفاء الإرادة الذين لا يعيشون الا ليأكلوا ! .

إننا — على الرغم منهم — وجدنا عكس ما أرادوا ، ففي كل مكـــان

من العالم كانت التجارب ناجحة ...

ففي الهند استطاع الكولونيل « ماك كاريسون Mac Carrison » غرس السل في بعض الفئران بتغذيتها بحسب النظام الغذائي الامريكي القديم .

وفي بال أعلن الاستاذ « هـ . ك . موللر H.K. Muller » أن غشاوة العين تحدث غالباً من النظام الغذائي الفاسد .

وفي فرنسا غرس الدكتور « الكسي كاريل Alexis Carrel » الأمل باطالة الحياة البشرية بواسطة تصميم غذائي عالمي .

وفي أمريكا اكتشف الدكتور « أ . مانسفيل A. Mansville » من جامعة اوريغون – أن قرحة المعدة تنشأ عن نقص فيتامين « أ » ، كما أن الاستاذ « ج. كولن G. Cullen » من جامعة « الينوا » قد أكد أن للنظام الغذائي الصحيح تأثيراً في العقل مثل تأثيره في الجسم .

كما أن التجارب العديدة الأخيرة – وبخاصة منها تجارب الدكتور « او. ف. ماك كوليوم Colium » الاستاذ في جامعة جونس هوبكنز والدكتور « هـ.ك. شرمان Sherman » الاستاذ في جامعة كولومبيا – أظهرت أن حلم « نبع جوفانس [1] » – إذا صح وجوده – سيتحقق في مخابر التحريات الغذائية ! ..

إن تخفيف الآلام ، وإطالة الحياة البشرية من المعجزات التي ستتحقق بواسطة الغذاء ، وستكون النتائج رائعة ، وأعظم بكثير مما أمكن الحصول عليه منها حتى الآن .

وإن آرائي التي استنكرت منذ عشرين سنة أصبحت اليوم عادية ، والحكومة نفسها تطبع نشرات عن الغذاء الاساسي وتعلن فيها – وبكل الوسائل – الضرورية المطلقة لهذا الغذاء ، وهذا ما يجعلنا واثقين ومطمئنين للمستقبل .

(١) يقال في الأساطير اليونانية القديمة : ان الإله جوبيتر حوّل إلهة المياه والغابات «جوفانس» إلى نبع في مياهه القدرة على إعادة الشباب لكل من يغتسل بها .

« المترجم »

في عام ١٩٣٧ كان مذهبي معروفاً في الولايات المتحدة فقط ، وقد قمت برحلة للدعاوة له في أوربا تركت أكبر أثر فعّال في انكلترا خاصة حيث جلست بجانب الشيخ الكبير « السر ارباثنات لين» مؤسس « جمعية الصحة الجديدة » ووجدت نفسي أمام حشد من أطباء أفاضل ، وكلهم كانوا مرتابين لأن اسمي جاءهم من « هوليود » ! .

ولكنهم سرعان ما عرفوا أني لست نباتياً فحسب ، ولا متعصباً ساذجاً للأغذية النيئة ولكني نصير الغذاء الكامل واللذيذ .

لقد انتزعت منهم التصفيق والتحية في ختام حديثي ، وظهرت بعدئذ مقالاتي في جريدة « الديلي ميل » التي هي إحدى الصحف المقروءة بكثرة في العالم . وعندما أعلنت الحرب العالمية الثانية هنأت نفسي على أني تركت لدى أتباع مذهبي الغذائي من الانكليز معلومات قيمة .

فقد أظهرت — بصورة خاصة — دور الفيتامين « أ — A » في حوادث إصلاح البصر ، كما أظهرت قيمة الجزر كمصدر لهذا الفيتامين ، ونفع فول « الصويا [١] » الذي أصبح المورد الكبير لمادة البروتئين ، وأخيراً عرفتهم بالمرقة الموصوفة باسمي « مرقة هوزر» [٢] والتي أصبح يشحن منها إلى انكلترا آلاف الكيلوات ، وصارت في ايام التقنين إحدى الأطعمة الأكثر تغذية .



فول الصويا

---

(١) الصويا أو الصوجا soja : نبات من فصيلة القرنيات ، حبه يشبه حبوب اللوبياء والبزلياء ، عرف في الشرق الأقصى وانتقل إلى أوربا وأمريكا ، ولم تعرفه العرب . وهو عظيم الفائدة والتغذية ، وتصنع منه مئات الأنواع من الأطعمة ، وتتغذى به شعوب كثيرة .

(٢) أنظر تركيب « مرقة هوزر » في بحث « المطبخ الصحي الحديث » .

« المترجم »

إن الأطعمة المقلية بالدهون والشحوم لا تقاس – طبعاً – بلذة مذاقها باللحوم المشوية ، وان الخضراوات التي تنقص موادها بالطبخ المفرط لا تقاس فائدتها بالخضر التي تطبخ قليلا بعصيرها ، كما أن السلطات المتبلة على الطريقة الفرنسية ومعها الحشائش بأوراقها وجذورها لا تشابه أبداً السلطات التي تنزع عنها الأوراق وتقدم في أكثر المطاعم الامريكية ، أما الخبز الكامل [1] المصنوع من الحنطة الكاملة المطحونة حديثاً فهو يحوي قيمة غذائية كبيرة ، وطعماً لذيذاً لا يوجدان في الخبز الأبيض العادي .

إن لذة الأكل هي فرحة العيش الكبرى ، والأكل بدون لذة جريمة يجب أن لا تقترفها .

تغذية جيدة = صحة جيدة = مظهر جيد ! ..

إن معنى « التغذية » قد تطور عند النساء قبل الرجال – فلأجل تنشئة أولادهن ، ولأنهن يكسبن السمنة بسهولة قد توصلن إلى حل مشاكل الصحة أكثر من الرجال ! والنساء – على العموم – يقبلن بتعقل – تخفيف غذائهن ويتناولن السلطات النيئة والفواكه والخضراوات الطازجة ، ومصل اللبن ، واللحم المشوي ، ويحصلن على النحافة بالامتناع عن الدهون المضرة . وبكلمة مختصرة يتناولن ما يلائم صحتهن .

أجل بينما النساء يمسكن بأيديهن مفتاح الصحة والجمال ... نجد كثيراً من الرجال يعترضون على التقتير عليهم بالمواد النشوية ، والسكاكر الخالية من الحيوية ، ويلتفون حول المائدة يحدقون في قائمة الأطعمة ليختاروا منها كمية من المأكولات المضرة بالصحة أو غير الملائمة للجسم تماماً ! ..

ونحن لا ننكر أن الرجال أنفسهم أصبحوا يدركون الحاجة المـــاسة

(١) الخبز الكامل هو المصنوع من دقيق القمح بدون نزع النخالة منه .

(المترجم)

لغذاء صالح ، والأكثر نشاطاً منهم أولئك الذين أخذوا بهذه الفكرة قبل غيرهم ، والرجال النابهون الناجحون هم الذين انصرفوا إلى العناية بأجسامهم كما يعتنون بسياراتهم ! ..

لقد أعلن « ايدي ريشنباخر » الذي يسمى « الرجل ذا الأرواح السبعة » أن الحيوية العجيبة التي يتمتع بها وزوجته جاءتهما من النظام المذكور في هذا الكتاب .

والسيد هنري فورد — بعد أن درس طويلا مسائل التغذية — أشاد بقيمة التغذية العلمية ، وأكد ان اختيار أغذيته لعب دوراً في نجاحه .

وقد ثبت للكثيرين من الصناعيين المنقطعين لقضايا الإنتاج والتوزيع أن التغذية الجيدة تعطي نتائج جيدة ، وأنه إلى جانب الصحة واللذة توجد علاقة مباشرة بين تغذية العمال وتوازن ميزانية المشروع .

إن المرهقين بالأعمال من الرجال والنساء سيدركون يوماً أن نظاماً علمياً للغذاء — إذا اتبعوه — سيعطيهم مع الجمال سنوات زيادة في حياتهم يقضونها في صحة جيدة .

فكروا قليلا... واستحضروا في ذاكرتكم مقدار « إيرادكم » من صحتكم وصحة عائلتكم إذا ظلت سليمة ، ألا تريدون أن تتجنبوا الأمراض في السنوات الخمس الاخيرة ؟ ..

تخيلوا ما يجب عليكم دفعه من نفقات للمعالجة والمستشفى ...

فعوضاً عن أن تشعروا بالتعب ، ألا تريدون أن تحتفظوا بالحيوية والنشاط ؟

وعوضاً عن أن تتكبدوا المصروفات الطائلة على أسنانكم ألا تفضلون أن تتجنبوا آلام الاسنان بغذاء صالح ؟ ..

واذا صدف أنكم لم تمرضوا منذ وقت طويل ولم تراجعوا طبيباً ، فهل تفكرون بأيام النعب حين تضطرون للاستعانة بمساعدين يكبدونكم مبالغ طائلة ؟ ..

هذا لا جدال فيه ! .. إذن : إن الصحة تكلف ذهباً ، وهي أثمن بكثير مما تظنون !

إنكم إذا فحصتم النظام الغذائي للأشخاص الذين يحدقون بكم تظهر لكم قضايا عديدة ... سترون أن عناصر كثيرة أساسية للصحة غير كافية فيه أو مفقودة ... إنكم في بادىء الأمر تعجبون من أن هؤلاء الناس يظهرون في صحة جيدة ، ولكن عند الاختبار العميق تتكشف لكم النواقص الكبيرة في صحتهم :

اسنان رديئة ، التهاب الرئة ، عظم متقوس حدث من ارتخاء العضلات ، صفرة في الخدود وفي الآذان وفي الشفاه وفي اللثة ، ضعف عقلي أو عصبي ، هضم سيء ، خروج كسول ، شيخوخة مبكرة ، وغير ذلك إلى ما لا نهاية له .

إن أغلب الذين يزعمون أنهم أصحاء ليس لديهم أية فكرة صحيحة عن الصحة ، وفي الواقع نجد مستوى صحتهم منخفضاً مع الأسف.

أعرف شابة كانت دائماً تفتخر بقامتها المنتصبة ، فاذا بها تتقوس والرشوحات والنزلات لا تفارقها ، وجلدها يصطبغ بالاصفرار ، وشعرها يتحول إلى ما يشبه وبر الحيوان المحروم من الغذاء الصالح ، والبريق والنشاط قد فارقا وجهها ، وعندما تضطر لعمل لا تجد الرغبة إليه ولا الهمة لأدائه ؛ وأقل جهد تبذله يترك آثاراً ظاهرة في محياها ...

لقد سألتها عما إذا كانت تشكو من مرض ، فأجابت : بأنها « ليست صحيحة الجسم » ولا تعرف غير ذلك .

إن آلافاً من الناس يعيشون في مثل حالة هذه المرأة ... فلماذا ؟ ..

لأن الأوهام القديمة الباطلة لم تصبح بعد تحت سيطرة العلم الحديث ، ولم يدرك أصحابها بعد أن من الأفضل الاعتراف بها حالاً ، والعمل بشجاعة لإصلاح الشاذ منها ، وهذا خير من إغماض الطرف عليها وتركها تكبر وتتفاقم ، وإذا كانت أسباب الشفاء في الماضي مجهولة ، فإنها الآن أصبحت في متناول اليد .

وطالما عرفت أن تغذيتك تحدّد سير صحتك وكيانك ؛ فتخلص من الخيالات التي تحملها في رأسك عن صحتك ، وسر وحدك بخطوات ثابتة لاجتياز مصاعب الحياة واكتساب الحيوية والنشاط ، وإلا فاختر لنفسك البقاء في زاويتك خائفاً ضعيفاً متعلقاً بذيل غيرك .

أتريد أن يكون لك عقل قوي وسالم ، وأن يكون حديثك يفيض بالحرارة والحيوية ويعطيك مظهر الرجل الباش الملهم المملوء بالمقدرة والكفاءة ؟ ..

أو بالعكس ... أتفضل أن تكون هدف السخرية المؤلمة ، وصورة التشاؤم المرير ينعكس عن مرض جسمك وعقلك ؟ ..

إنتخب أي الطرفين تريد منذ الآن ، واستهدف الوجهة التي تريد السير نحوها ...

طبعاً إنك ستختار الأولى ، ولكنك لن تحصل عليها إذا كانت آلـة جسمك لا تتلقى العناصر المغذية التي تحتاج اليها ...

ألا تتمنى النشاط والوضوح والدقة في فكرك ، والإتزان والفطنة في أحكامك ؟ ..

ألا تشتهي اللون اللامع في شعرك وعينيك واسنانك ، ألا يعجبك أن يكون لديك نشاط لا يكل ولا يفتر ؟

أتريد أن يؤدي قلبك وجهاز هضمك وجميع اعضائك وظائفها دائماً على أحسن وجه ولا تضطر للتفكير بها والانتباه لسيرها ؟

أتحب أن تكون أعصابك هادئة مسترخية وأنت شاعر باستعدادك للنوم في اللحظة التي تريد أن تنام فيها ؟ ..

إنك تستطيع الحصول على هذا كله ... من غذائك !..

هيء صحتك في وقت واحد للحاضر والمستقبل .

كن دقيقاً ولا تهمل أي تفصيل ...

فكر بالنشاط ، بالجمال ، وبكل فائدة مادية تريد تحقيقها ، وانتخب التغذية التي تقودك إليها ، وأيقن أنها هي التغذية المتفوقة . وإذا كان ذوقك

قد فسد بطول استعمال اللحوم المدهنة والمطبوخة طويلا ، والخضر المنقوعة في فيض من الماء ، والخبز الأبيض المجرد من المواد الحيوية ، والأشربة المحلاة بالسكر ، والحلويات المشبعة بالسكر الابيض ... فابدأ من جديد باصلاح هذا الذوق ...

وأصلح أيضاً العقل والعضلات والشهية التي يجب أن تعالج بالطريقة التي تعامل بها الصبي المدلل ... بالصبر والمثابرة والإصرار ، واليقين بأن العادات الجديدة ستكون مصدر سرور لنا لانها تحفظ لنا حياتنا كلها ! ..

ففي امريكا أبعد النافرون من بعض الاطعمة آلاف الناس عن الصحة الجيدة ، وتركوهم عصبيين متهيجين دائماً ، وذلك لحرمانهم من الأطعمة الغنية بمادة الكالسيوم .

ومن جهة أخرى ، هناك كثيرون يصابون بفاقة الدم تدريجياً لأنهم يخضعون لحكم أذواقهم في تناول الخبز الأبيض والحبوب المجردة من أغلفتها وقشورها .

إن كل شخص عاقل يجب أن يفضل صحته على أهواء ذوقه ، ولا يقيم للذوق الغذائي وزناً أكثر من حقيقته .

وكل شخص يمكنه أن يقسر نفسه على محبة غذاء ما بطريقة واحدة هي .. أن يتناوله .

والذي يقول : « لا آكل من هذا ، لا أحب هذا » يعود بنفسه إلى عهد الطفولة ، حيث يقف الطفل في كرسيه الصغير وفي فمه « المصاصة » ، وهذا الشخص نفسه يمكنه ان يتذكر كيف كان يكره – في طفولته – أطعمة هو يحبها الآن ، فكيف تعلّم محبتها ؟ .. المسألة بسيطة هي أنه تناول منها ! ..

إذن يمكنه أن يتعلم – بالطريقة نفسها – قيمة ما يجب أن يأكله ، وإذا استطاع أن يترك – بدون ضرر – كل طعام غير نافع للجسم وجب عليه أن يأكل كل طعام يصنع الصحة .

إن من السهل التغلب على « كره الأغذية » ولاسيما إذا كان الكره ناتجاً

عن تحضير الغذاء بطريقة سيئة تتقزز منها النفس كما يحدث أحياناً في الخضراوات المطبوخة طويلا .

إن الامريكيين — كما يقال — يأكلون بعيونهم ! فيجب إعداد الأغذية بطريقة تحفظ عليها لونها وجمالها الطبيعيين .

فاصنع الطعام — بقدر الحاجة — لا على اعتقاد أن العائلة جائعة لأنها كانت في رحلة إلى الشاطىء أو الجبال !

لا تصنع إلا كمية قليلة جداً ، ولا تنتظر ان يأكل كل فرد ملعقة او ملعقتين أكثر من حاجته !

حاول أن تجعل الطعام مقبولا من كل شخص ، وإذا فشلت محاولتك فلا تيأس بل حاول من جديد ، وتذكر أن « الكره » شيء خيالي ، وأن إرادتك أو إهمالك هما اللذان يعملان في إبقاء العادات السيئة أو استبدالها بعادات حسنة وفي توجيه صحتك وصحة الذين يتصلون بك .

يزعم بعض الناس ان « الكره » ينتج عن تكرار بعض أنواع الغذاء يومياً ، وهذا غير صحيح ، بل بالعكس ان العادة تزيد في الرضا والقبول ، وإذا صح الزعم الأول فكيف بقي الخبز مقبولا ، والزبدة التي تأخذ مكانها على المائدة في كل وجبة ؟!

لقد نوّه بعضهم بفائدة تنويع الغذاء ، بحيث يتألف من عدة أنواع من الخضر والفواكه والحبوب بحجة أن الطاقة المغذية اذا لم تتوفر في الخضراوات فتكون في الفواكه أو الحبوب ، وهكذا يأخذ الجسم ما ينقص في نوع من نوع آخر .

إن هذا المبدأ ليس حسناً إلا إذا كان التنويع بين الأغذية المفيدة للصحة . أما إذا كانت الغاية منه استعمال الخبز الأبيض أكثر من الخبز الكامل ، أو الكاتو أكثر من الفواكه ، فان في ذلك قضاء على عناصر لا غنى عنها واستبدالها بأغذية غير صالحة ، والخسارة في ذلك أكبر من الربح بكثير . وعلى هذا الأساس ننصح بالكف عن التنويع ، أو الأخذ به على مدى ضيق ؛ مع

تناول الخبز الكامل المصنوع من حبوب مختلفة ، وبعض أنواع الفواكه .

وبكلمة موجزة : إذا كنت تهمل الصحة من أجل التنويع ، فاستغنِ عن التنويع حالاً .

وبمعنى آخر : نوِّع الغذاء بقدر المستطاع ، ولكن لا تنتخب ، إلا الأطعمة النافعة للصحة .

إن الامريكيين يبالغون في تنويع الطعام في كل وجبة ، ويستعملون الكثير من الصحون ، وهدفهم من ذلك تحريك الشهية لتناول أكبر قسط من الطعام ، وهي عادة تثقل المعدة وتحتاج لمتاعب تبذل في سبيل إعداد المائدة علاوة على الصحون الكثيرة الملوثة التي تتكدس في المطبخ .

فوزع تنويع طعامك – الصالح لبناء الصحة – على وجبات اليوم أو الأسبوع ، وحاول أن تكون كل وجبة بسيطة ويمكن تحضيرها بسهولة وسرعة .

إن الرجل المتوسط لم يصل بعد إلى درجة يدرك معها كيف تكون الصحة جيدة حقاً ، ويعتبر – غالباً – نفسه في صحة جيدة بينما هو في الحقيقة غير ذلك ، وهو يجهل الدلائل المزعجة الأولى على المرض فيهملها مع أنه لو تداركها لأوقف تفاقمها وتجنب المرض بسهولة .

إن هذا الاهمال في النضال من أجل الصحة والحيوية هو الآن السبب الأكبر للأمراض .

إن كل مريض يبقى في حالة حسنة قبل « وقوعه مريضاً » ، وإذا أسرع لاصلاح النقص الطارىء على صحته أمكنه أن يتجنب المرض .

وإذا كان من المهم أن يعرف الإنسان الاضطرابات الأولى التي تصيب صحته ويسرع لمعالجتها ، فإن من الأهم أيضاً ان يعرف قيمة الصحة الجيدة ويكافح لأجل الحصول عليها .

إن الاحصاء الذي جرى خلال الحرب العالمية الثانية اظهر انه يوجد في امريكا نحو ٢٢ مليوناً من الرجال الذين تتراوح اعمارهم بين ١٨ – ٤٥ سنة – ١١ مليوناً غير صالحين للخدمة العسكرية لأن صحتهم لم تصل إلى المعدل

الوسطي ، وعدد هؤلاء قد زاد بشكل مرعب منذ الحرب العالمية الأولى ونقصهم الجثماني ناشيء عن نقص في تغذيتهم ، وقد تضاعف عدد الإصابات بالأمراض العصبية ، وحالة أسنان هؤلاء أسوأ مما كانت عليه في عـــام ١٩١٧ ، ولأجل ضم عدد منهم إلى الجيش اضطرت الحكومة لأخذ رجال يحملون الأسنان الاصطناعية في أفواههم ؛ وظهر أن ٣٣ بالمئة منهم يشكون من آلام عصبية أو اضطراب عقلي .

هذه هي حالة الرجال الشبان وهم في ذروة نموهم الجثماني !..وعلى ضوء هذه الحقائق كم نجد من السالمين والاصحاء ــ بين ٢٢ مليوناً ــ ممن تتراوح اعمارهم بين ٤٥ ــ ٦٥ سنة ؟..

إن الجواب سيكون ــ بدون شك ــ مزعجاً ومؤلماً ، لدرجة أننا لن نجرأ على إعلانه والرضى به !

إن أسطورة الشعب الأمريكي بأنه أكثر شعوب العالم سلامة في صحته يجب أن تقوّض بسرعة ، واذا كانت هذه الأسطورة قد قبلت سابقاً فينبغي أن نحاول اليوم معالجة الحالة السيئة بسرعة .

إنه لأمر غريب أن يحدث هذا الانحطاط الجثماني والعقلي المحزن في العصر الذي توجد فيه وسائل بناء الصحة بوفرة ، ولكن هذا يظهر الآن قيمة العناصر التي هي أساسية لأجسامنـــا ، ومقدار ما يحتـــاج اليه كل شخص ، وما هي الاطعمة التي تعطي هذا الفيتامين أو ذاك المعدن ، وكيف يمكن اجتناب التعب أو التغلب عليه ، وكيف نحمي الجسم من المرض ، وبايجاز : كيف ننشيء جسماً سالماً يضم روحاً سالمة .

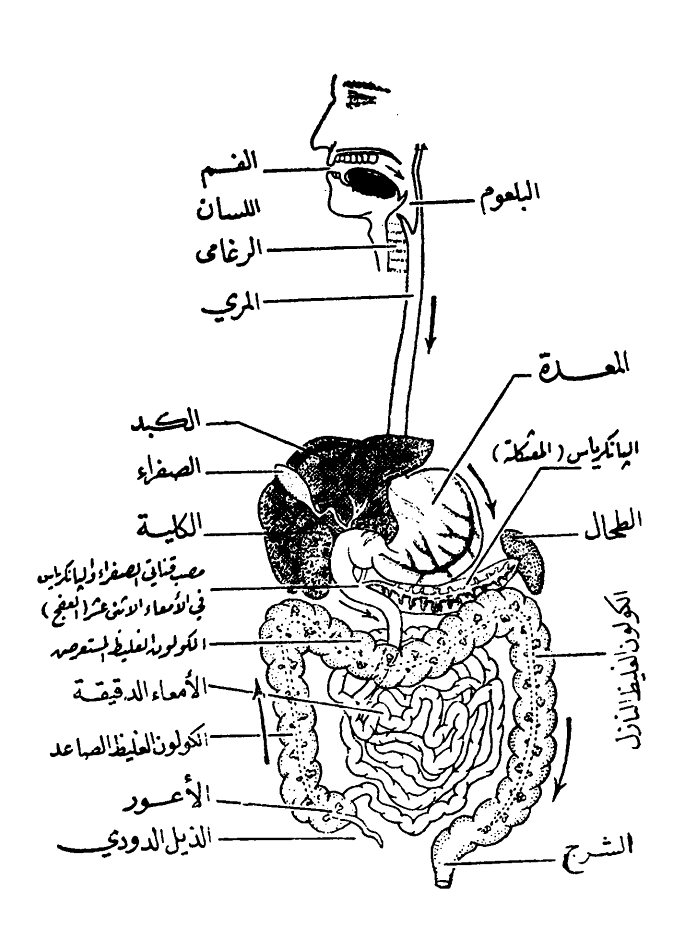
إن الابحاث التي تتواصل في المخابر العديدة في العالم كله ، وإن أصحاب النظريات الغذائية المدروسة لا يعارضون ــ حتى الآن ــ المبادىء « المقدسة » المعروفة في المخبر المتواضع المسمى « المطبخ » الذي هو بين البيوت العديدة يحتفظ بكل ما يجعله بحق « حقل تجارب » لسيدة البيت النبيهة التي يجب أن تعرف بأن بقاء أسرتها موضوع بين يديهـــا ، وأن الأطعمة التي تصنعها تحرض

تهم رب الأسرة أو تضع حداً له ، وهو الذي يملك التأثير الكبير في أفراد العائلة ، ويختار لهم الطريقة الصالحة — أو الطالحة — لصحتهم الجسمية والنفسية .

إن السعادة الزوجية لملكة هذا « **العش** » العائلي يمكن أن تتوقف مباشرة على معرفة قضايا التغذية واهتمامها بها ، ومع ان سيدة البيت قد تعرف بالغريزة فائدة الطبخ الخفيف لبعض الاغذية ؛ فعليها ان تدرك أيضاً أنها الحارس المسلح جيداً للسهر على مقدرات سكان البيت كله ، وذلك بالمحافظة على أكبر قدر من الفيتامينات القيمة والأملاح المعدنية .

إن هذه المهمة أعظم من أية مهمة ، بل إن وظيفة كل سيدة بيت هي أن تخلق بنفسها صحة الأسرة وتحرسها ، فبعد أن كانت السيدة — في الماضي — تهدم صحة الأسرة بفظاعة — أصبح من الواجب على سيدة الدار في هذا العصر أن تصلح أخطاء الأجداد ، وتعمل لهذه الغاية في الحاضر ولاجل المستقبل ما دامت تملك بأطراف أصابعها علم التغذية ، الذي يعتبر قطعة منها لانها تطبقه آلياً في كل يوم من أيام حياتها .

وهذا ما أحاول شرحه في هذا الكتاب .



جهاز الهضم من أوله إلى منتهاه
وهو الآلة التي تحول الغذاء إلى قوة ونشاط

الغذاء المختار

كيف نعدّ نظاماً غذائياً مثالياً ؟

لأجل احتفاظك بصحتك يجب أن تختار طعاماً ينطبق على النظريات العلمية الحديثة عن الغذاء ، وهذا يتطلب منك توزيع البروتينات ، وهيدرات الكربون ، والمواد الدهنية ، والمعادن ، والفيتامينات ، والسوائل بمقاييس دقيقة توصلك الى : هناء العيش ، ونشاط العقل ، وزيادة الجمال ، وإطالة الحياة .

وكن واثقاً بأن طعاماً مختاراً سيكون له الأثر الكبير في إطالة عهد شبابك ، سواء من جهة المظهر أو من جهة أعضاء الجسد كله .

البروتئين في الصف الأول

في إعداد نظامك الغذائي اليومي يكون للبروتينات (المواد الآزوتية) الأهمية الكبرى . وكلمة « بروتئين » جاءت من اليونانية ومعناها « جاء أولاً » . والبروتينات تكوِّن الجسم ، وتنشيء الأجهزة المختلفة : جلدك ، شعرك ، عضلاتك ، أظافرك ، دماغك ، قلبك ، رئتيك ، وأعضاءك الداخلية الأخرى .

إن هذه الاجهزة لا يمكن أن تنشأ إذا كانت مواردها الأولية غير متوفرة في طعامك اليومي .

إن البروتينات على نوعين : بروتينات درجة اولى، وبروتينات درجة ثانية .

فبفضل البروتينات ذات الدرجة الاولى يبقى الجسم في حالة جيدة ، وهذه توجد في صفار البيض ، والجبن والحليب ، واللبن الرائب ، والكبد والكلي ، والنخاع ، ولوزة العجل [1] وتوجد بنسبة أقل في الروستو والأضلاع واللحم الهبر .

والبروتينات ذات الدرجة الثانية لا تستطيع وحدها تنمية الجسم وإنما هي بتعاونها مع بروتينات الدرجة الاولى تقدم للصحة خدمة كبيرة . وتوجد هذه البروتينات في النباتات مثل : الجوز ، وحبوب القمح ، وطحين حبوب القطن ، والفاصولية ، واللوبياء ، والفول ، والشعير ، كما توجد في الجيلاتين وبياض البيض . ونسبة وجودها في هذه المواد قليلة بالقياس إلى وجودها في المواد الحيوانية المذكورة قبلاً ، ما عدا فول الصويا فإن نسبة البروتئين فيه عالية جداً .

فاذا كنت لا تريد تناول اللحم ، فخذ بروتينات الدرجة الأولى من النباتات مثل : حبوب القمح ، خميرة البيرة ، الجوز ، فول الصويا ، اللوز ، فستق العبيد ، دقيق حبوب القطن . وإذا أضفت إليها كمية كبيرة من البيض والحليب ومشتقاته حصلت على كمية كافية من البروتئين .

ومما يذكر أن الاقتصار على تناول البروتئين النباتي يعرِّض الجسم للإصابة بفاقة الدم ، وهبوط الضغط ، والوهن .

البروتينات تحفظ قوتك

إن نقص البروتئين يؤدي إلى نتائج خطرة : فعند الأطفال والمراهقين يعرقل النمو أو يوقفه .

---

(١) لوزة العجل هي الغدة الصعترية «التيموسية» الواقعة في أسفل العنق وأعلى مخرم الصدر . (المترجم)

وعند البالغين والكبار يجعل الأنسجة رخوة ، وخاصة أنسجة العضلات ، ومن هذا تحدث التشويهات القبيحة .

ولا شك في أن الرجل لا يكون جذاباً إذا كان له كرش بارز أو ظهر متقوس ، وأية امرأة لا تظهر جميلة إذا كان صدرها غائراً ولو تبرجت لدى أعظم خياطة !

إن مرونة العضلات المتغذية جيداً هي التي تحفظ ملامح الوجه جذابة وقوية ، وتعابيره شابة وحية .

إن البروتينات — وهي المكلفة ببناء الجسم — يمكنها أحياناً أن تحترق بشكل يولد النشاط والحرارة في الجسم عوضاً عن الدهون والمواد الكربوهيدراتية وعندما تحفظ بشكل شحوم .

ومما يذكر أن قيامها بهذه المهمة يعتبر إسرافاً مؤسفاً ، مضيعاً لعنصر الآزوت ، ومجهداً لاجهزة الجسم ، لأن اللحوم والبيض والحليب ثقيلة على الجسم أكثر من المواد الدهنية والكربوهيدراتية ، ولذا لا يتناول منها إلا نصيب متوسط .

إن هذه العناصر الثمينة لها مهمة أساسية للجسم ، فهي تشكل (هموغلوبين الدم) المادة الملونة للكريات الحمر ، والهرمونات ، والانزيمات ، ونشاط الغدد ، والخمائر التي تولد النشاط ، كما هي ضرورية لاتمام عملية هضم الأطعمة ، وبناء الأنسجة الجديدة ، كما تتدخل في عمليات الخروج وتلعب دوراً هاماً جداً في جريان الدم وتأمين توازن حموضة الدم ، وتسهيل سرعة تجميده ، وإسالة الأجسام الضدية « انتيكور » التي تعزل الجراثيم والسموم الناتجة عنها عن الشرايين الدموية . ونقص هذه العناصر يهدد الكبار بالمرض والموت قبل الاوان . وشُوهد أن نقصها الكبير لدى الشبان يؤدي إلى وقف نموهم ، كما أن عمليات التبرز تضعف ، ويتخلف الماء والفضلات في الجسم فتحدث ورماً في الأكعاب وفي الأفخاذ ، وانتفاخاً في الأيدي والأجفان ... الخ

أما نقصها الخفيف فيظهر في شحوب لون الدم ، ونقص التوتر ، والتعب ،

وليونة العضلات ، ونتائج ذلك : مظهر سيء ، واسترخـــاء في الأعضاء ، وضعف المقاومة للوعكات والأمراض .

ففي ڤينا — بعد الحرب الاخيرة — عالج الصليب الاحمر آلاف الرجال والنساء والأطفال من الورم الناتج عن قلة التغذية بتوزيع الفاصولية عليهم يومياً ، وقد كانوا يشكون من مضاعفة حجم بطونهم وسوقهم وزيادته عن القياس العادي .

وفي أمريكا لم يصل نقص البروتئين الى حد كبير ، وحوادث الورم التي ظهرت سواء من الجهل أو الفقر اقتصرت على بعض النساء اللائي لم يتناولن البروتئين الذي تتطلبه حاجتهن وحاجة أجنتهن .

ومما يذكر أن الاشخاص الذين يملكون وسائل التغذي بحسب رغبتهم يجب أن يتناولوا من البروتئين نسبة تزيد عن ١٠ — ١٤ بالمئة من كمية غذائهم وهذا يكفي لاجسامهم ، والطمع في زيادة النسبة الى ١٨ بالمئة رغبة في النشاط ، يكون مضراً .

وقد أظهرت التجارب أن البروتئين من أصـــــل حيواني — مثل اللحم ومنتوجات الحليب كالجبن واللبن الرائب ، والبيض — هي ذات فاعلية أكثر من البروتينات من أصل نباتي . وثبت أن « الاسكيمو » سكان القطب الشمالي يتمتعون بقوى ونشاط أكبر من نشاط آلاف الهندوس أو الصينيين الذين يتغذون بالبروتئين من أصل نباتي .

إن قوانين التغذية تأمر بألا يتناول المرء الأطعمة البروتينية والهدروكربونية في وجبة واحدة ، وقـــد قام الدكتور رهفيس Rehfess الاستاذ في معهد جفرسون الطبي بفيلادلفيا بدراسة هذه المسألة ، وطبق تجربته بذلك على مجموعة من الأشخاص الأصحاء ، ومجموعة أخرى من المرضى الذين يتألمون من اضطرابات مختلفة ، وقد أُخضِع هؤلاء لأنظمة غذائية متوالية من الأطعمة الهيدروكربونيـــة ، والاثنين معاً فكانت مظاهر الهضم وإخلاء المعدة والبروز متشابهة سواء أعطيت الأطعمة معاً أو متفرقة ، فاستنتج من ذلك أنه

ليس من دليل علمي ضد مزج بعض الأطعمة أو كلها ، والطبيعة أعطت مثالا على ذلك هو أن حليب الأم ـ الذي هو أحسن غذاء طبيعي كامل ـ خليط من هيدرات الكربون والبروتئين والأملاح المعدنية والفيتامينات.

إن الحاجة للبروتينات تزداد في بعض الحالات ، مثال ذلك في حالات الخوَر ، وفي الأمراض العضالة التي تمنع كل غذاء . فإن العضلات تبدأ بالتخلي عن موادها البروتئينية ، وإذا لم تعوضها فإنها تتلاشى وتتداركها من منتوج الهموغلوبين والانزيمات والانتيكور وبروتئين الدم والهرمونات ، ومن حيوية الأعضاء الرئيسة كالقلب والكلي .

وكبار أصحاب الرأي يعتقدون الآن أن كمية البروتئين ـ وخاصة بروتئين الدرجة الأولى ـ يجب أن تزداد كثيراً بعد كل عملية جراحية لأنها تسهل التئام الجرح .

كيف تحصل على حاجتك من البروتئين

قد تظن أنك تناولت الحصة اللازمة من البروتئين بتناول اللحم مرة في اليوم ، وهذا بعيد عن الواقع !..

إن المرأة العاملة تحتاج عادة ٦٠ غراماً من البروتئين يومياً على الأقل (الغرام الواحد يساوي نصف ملعقة قهوة تقريباً) .

والرجل يحتاج ٨٠ ـ ٩٠ غراماً يومياً ليحتفظ بالصحة الجيدة .

ونصف هذه الكمية ـ أو أكثر من النصف يجب أن يكون من البروتينات الحيوانية .

وخلال مدة النمو السريع عند المراهق ، ترتفع الكمية المطلوبة الى ٨٠ غراماً في اليوم للبنات و ١٠٠ غرام للصبيان ، وفي الأشهر الأخيرة للمرأة الحامل وفي زمن الرضاعة تتراوح الكمية بين ١٠٠ و ١٢٥ غراماً يومياً .

وقد أظهرت الاحصاءات الجديدة أن نحو ٦٠ بالمئة من الأمريكيين

يتناولون طعاماً فقيراً جداً في كميات البروتئين اللازمة للاحتفاظ بالصحة الجيدة .

وارتفاع أسعار البيض والسمك واللحم يزيد هذه الحالة سوءاً ، وهنا تعرف قيمة هذا النبات العجيب « فول الصويا » الذي يسمى في الشرق « اللحم بدون عظم » والذي إذا أعدّ بعناية كان لذيذاً .

إن هذا النبات – لحسن الحظ – يحتوي على البروتئين من الدرجة الأولى ، وهذا له الأهمية الحيوية في تركيب جسمنا .

وها أنا أضع بين يديك جدولاً بالمواد التي تحوي البروتئين ، وعليك أن تأخذ منها ما يعادل حاجتك اليومية ، وما اسميه في الجدول « حصة » تعتبر معادلة لما وزنه ١٢٥ غراماً من اللحم تقريباً :

اللحوم والطيور	الكمية	البروتئين
لحم البقر	١ حصة	١٧ غراماً
لحم الدجاج	١ »	١٨ »
لحم الخنزير	١ »	٦ »
قلب العجل	١ »	١١ »
كلي الخروف	١ »	١١ »
ضلع الخاروف	١ » متوسطة	١٠ »
كبد	١ »	١٩ »
نقانق	٥ قطع	١٢ »
لحم شرحات	١ حصة	٢١ »
ديك الحبش	١ »	١٦ »
مشتقات الحليب :		
الحليب	١ ليتر	٣٣ »
الحليب المجفف (بدون زبدة)	نصف قدح	٣٥ »

اللبن الرائب	١ ليتر	٣٣ «
الجبن الامريكي	١ قطعة	١٢ «
« الابيض	٣ ملاعق	١٠ «
جبن محتفظ بزبدته	ملعقة ونصف	٨ «
كريما مبردة	نصف قدح	٢ «
شوربا بالكريما	ثلاثة ارباع القدح	٤ «

أسماك وفواكه البحر :

السمك العادي	١ حصة	١٢ «
صدف	٧ متوسطة	٦ «
سلمون بالعلب	ثلث قدح	٢٢ «
سرطان بحري	٦ متوسسة	٨ «
سمك طون	ملعقتان كبيرتان	١٢ «

المكسرات :

اللوز	١٠ متوسطة	٢ «
فستق العبيد	ملعقتان	٨ «
زبدة فستق العبيد	«	٨ «
الجوز	نصف قدح	٨ «

الخضراوات :

الفاصولياء واللوبياء	نصف قدح	٨ «
فول الصويا (جاف)	« «	٥١ «
« « (دقيق)	« «	٥١ «
قمح اخضر او يابس	ثلث قدح	٣ «
عدس	نصف قدح	٩ «

حمص يابس	« «	٧ «
« اخضر	« «	٥ «
بطاطا	١ متوسطة	٣ «
قلقاس هندي	١ «	٣ «
خميرة البيرة	ملعقة كبيرة	١٨ «

الحبوبات ومشتقاتها :

الشعير	نصف قدح مطبوخ	٨ «
خبز القمح الكامل	قطعة	٣ «
المعكرونة	ثلاثة ارباع القدح	٣ «
دقيق الشوفان	نصف قدح	٣ «
الرز	ثلاثة ارباع القدح	٣ «
جنين حبوب القمح	نصف قدح	٢٤ «

وهناك خضراوات لا تعطي الا غراماً من البروتين ــ بنسبة منخفضة جداً ــ في حصة متوسطة ؛ ولذا لم نذكرها هنا .

المواد الدهنية : أغذية منشطة

بعد أن نحصل على حاجتنا من البروتئين يجب أن نهتم بالأغذية التي تولد النشاط في جسمنا ، والمواد الدهنية هي المنبع الغزير الذي يعطينا النشاط ، وإن ملعقة كبيرة من المواد الدهنية تولد في جسمنا ما يعادل (١٠٠) وحدة حرارية .

ويمكننا الحصول على المواد الدهنية من : الزبدة والقشدة والمارغرين ، والزيت ، واللحم ، والجبن ، والجوز ، وصفار البيض . وهذه المواد تنهضم بكاملها وبسرعة ، خلافاً للاعتقاد الخاطيء لدى بعض الناس ، وبخاصة الزيوت النباتية والزبدة والقشدة التي تذوب بحرارة ادنى من حرارة الجسم ، ونلاحظ من جهة أخرى ان الزيوت النباتية غنية أيضاً بفيتامينات « ب٦ B6 »، « هـ E » « ك K » وبما أن المواد الدهنية تعتبر عنصراً أساسياً في إنشاء كل خلية من خلايا الجسم ، وتوجد حتى في الأنسجة العصبية وفي المادة المكوّنة للدماغ ، فيجب أن لا تحذف أبداً من أي نظام غذائي .

إن عملية الهضم تحوّل المواد الدهنية إلى أحماض كثيفة ذات أنواع عديدة ، كما تحولها إلى غليسرين .

إن ثلاثة أنواع من هذه الأحماض تعرف كيميائياً باسم أحماض كثيفة ؛ ولدى العامة باسم فيتامينات « ف F » ، هي جوهرية للصحة وتوجد بوفرة في :

فستق العبيد ، والافوكادوس [1] والزيتون ، وزيت فول الصويا ، كما توجد نادراً في الزبدة والقشدة ولحم الحيوانات السمينة .

إن هذه الأحماض تعزز عمل الفيتامين « د » في رسوب الكالسيوم والفوسفور على العظام والأسنان ، ويظن أنها تلعب دوراً في مقاومة الأمراض الإنتانية ، وبخاصة التدرن الرئوي ، كما أن حرمان الجسم منها يعرّض للإصابة بالاكزيما وغيرها من البثور الجلدية ، وهذا ما يكثر حدوثه عند الأطفال الذين لا يتناولون الزيوت النباتية ، ويتم شفاؤهم من هذه الاصابات على أثر اتباعهم نظاماً يعوض عليهم النقص من هذه الأحماض .

لا بد لإيجاد ذخيرة من المواد الدهنية في الجسم من هذه الأحماض التي يحتاج اليها — خاصة — الذين يسعون وراء السمنة ، وسيجدون هذه المواد في الزيوت النباتية على قدر الامكان ، لأن اللحوم السمينة مع افتقارها للفيتامينات والأملاح المعدنية ، فإن محصولها من المواد الدهنية منخفض جداً .

وأما الذين يسعون وراء النحافة فعليهم أن يتجنبوا المواد الدهنية ، وألا يتناولوا منها إلا مقدار ملعقة قهوة فقط ممزوجة بالسلطة ، وهذا مقدار لا يجوز الاستغناء عنه .

السكر : يساعد في احتراق المواد الدهنية

من المعروف أن المواد الدهنية تتحول إلى سكر لتنتج النشاط في الجسم ، وهذا التحول يعطي فاعلية كبرى ، وبدون السكر لا يمكن للمواد الدهنية أن تعطي نتائج طيبة ، وبما أن نقص السكر يسبب التعب بسرعة ، فإن من الضرورة بمكان أن تعرف كيف يتشكل السكر وما هي الكمية الضرورية منه للجسم . إن أوساط الناس تجهل أن السكر يوجد بغزارة وبصورة طبيعية في كثير من

---

(١) ثمر شجر ينبت في أمريكا وهو من فصيلة الغاريات وليس له اسم عربي .

الأغذية ، فهو موجود تقريباً في كل الثمار والخضراوات ، وبخاصة في العنب والعسل والبطاطا الحلوة والذرة .

والسكر العادي — أو السكروز — يوجد في مختلف الثمار والخضراوات الحلوة مثل قصب السكر ، وعصير القَيْقَب[١] ، والذرة ، والعسل الأسود[٢] ، ويصل إلى نسبة ٥٠ بالمئة في لب الأناناس ، وأكثر من هذه النسبة في أنواع من الجزر ، وسكر الحليب — أو لاكتوز — يؤلف نحو ٥٠ بالمئة من الحليب ، وسكر المالت أو الملتوز يحصل من استنبات الحبوب أو من تمثل النشاء .

وعلى مدى أوسع ، إن الخبز والحبوب والفاصولية والحمص والبطاطا وغيرها من المواد المحتوية على النشاء صالحة للتحول إلى سكر أثناء سير عمليات الهضم في المعدة والامعاء .

فمادة (الغليكوجين Glycogène) نوع من النشاء سواء أكانت صادرة عن اللحم أو الكبد تتحول أيضاً إلى سكر ، ونحو ١٠ بالمئة من المواد الدهنية تصبح سكراً بعد هضمها وتحولها إلى غليسيرين ، فضلا عن أن عدداً من الأحماض تتحول إلى سكر مثل : (حمض التفاح Acide malıque) الذي يوجد في التفاح والخوخ والحصرم وغيرها من الفواكه . و (حمض الليمون Acide citrique) الذي يوجد في اللحم والحليب والحبوب كما يوجد في عصير الليمون . و (حمض اللبن Acide lactique) الذي يوجد في مصل الحليب واللبن الرائب .

وهكذا نجد السكر ينتج في الهضم عن كل النباتات التي يمكن تقسيمها

---

(١) Erable هو شجر الازدادرخت — بالفارسية — .

(٢) يصنع من الثفل المتبقي عند تنقية سكر القصب ، فيغلى الثفل الطازج على النار في أوان خاصة من الفخار ، حتى يصبح كدبس العنب ، وهو معروف جداً بهذا الاسم « العسل الأسود » في القطر المصري ومبذول وبخاصة في الصعيد . كما كان معروفاً منذ القديم عند العرب باسم (القند) .

(المترجم)

إلى عدة مجموعات، الأولى منها تضم الخضراوات التي تحوي فقط ٥ بالمئة من السكر ، والوجبة منها التي تعادل نصف قدح أو مئة غرام تعطي من السكر ما مقداره – تقريباً – ملعقة قهوة وهي :

الهليون ، الشمنـــدر ، الملفوف ، الجزر ، الكرفس ، السلق ، الخيار الباذنجان ، الرشاد ، القرة ، البراصة ، الخس ، البصل اليابس ، الفليفلة ، الفجل ، الراوند ، الاسفاناخ ، الكوسا ، القنبيط ، الفاصولية الخضراء ، البندورة . وهذه الأغذية بسبب فاقتها في السكر واحتوائها على ٢٠ وحدة حرارية فقط في الوجبة – ولكنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية – توضع في أنظمة الراغبين في النحافة .

والخضراوات والفواكه التي تنتج ١٠ بالمئة من السكر في الوجبة المتوسطة تعطي من السكر نحو ملعقتي قهوة هي :

الحرشف « الانكنار » ، والتوت ، والبطيخ الأصفر ، والجزر الأبيض ، والبصل الأخضر ، والكروب فروت « كريفون » ، والدراقن ، واللفت ، والزيتون والبرتقال ، والفريز ، والمنغا .

والخضراوات والفواكه التي تنتج ١٠ بالمئة من السكر في الحصة المتوسسة – أي ملعقة كبيرة من السكر في المئة غرام – هي :

التفاح ، الدراق ، العنب ، المشمش ، الكرز ، البازلياء ، عصير البرتقال.

والأغذية التي تنتج ٢٠ بالمئة في الوجبة ، وتعطي من السكر نصف ملعقة ، هي :

الفاصولية اليابسة ، الموز ، المعكرونة ، القلقاس ، الاجاص ، التين الذرة ، البطاطا الصينية .

إن قطعة من الخبز تنتج – بعد هضمها – نحو ملعقة كبيرة من السكر ، بينما حصة من الحبوب تنتج نصف الكمية فقط ، أما الفواكه المجففة فهي مصدر خصب للسكر ، إذ تحتوي على ٧٥ بالمئة . واذا تناول المرء ليبرة من

الفواكه المجففة فإنه يحصل على قدح ونصف من السكر أي نحو ثلاثة أرباع الليبرة .

وبدون أن يأكل سكراً مصفى — باي شكل كان — يستطيع صاحب الشهية أن يبتلع ليبرة كبيرة (قدحين) في اليوم .

إن هذا السكر يجمع من جميع أنواع السكر الطبيعي ، ومن الناتج عن تمثيل النشاء ، وإذا استهلك أطعمة غنية بهيدرات الكربون يحصل على أكثر من ليبرة من السكر في اليوم ، وإن امتنع عن السكاكر والمربيات والمصنوعات السكرية .

إن الانسان يستطيع أن يصلح صحته بالسكاكر الطبيعية التي تحتوي الفيتامينات والاملاح المعدنية .

وعلى العكس ، فإن السكر الابيض — الذي أماتت فيه التقنية والتصفية هذه العناصر وحذفتها — يرضي الشهية بسرعة أعظم من أي غذاء آخر ويجعلها تهمل الأكثر نفعاً ، وزيادة على ذلك فهو يحوي جرثومة من نوع العصيات تعرف باسم (عصية الحمض اللبني Bacile acidophile) وهذه تتحول أثناء المضغ إلى حمض لبني وتهاجم الأسنان .

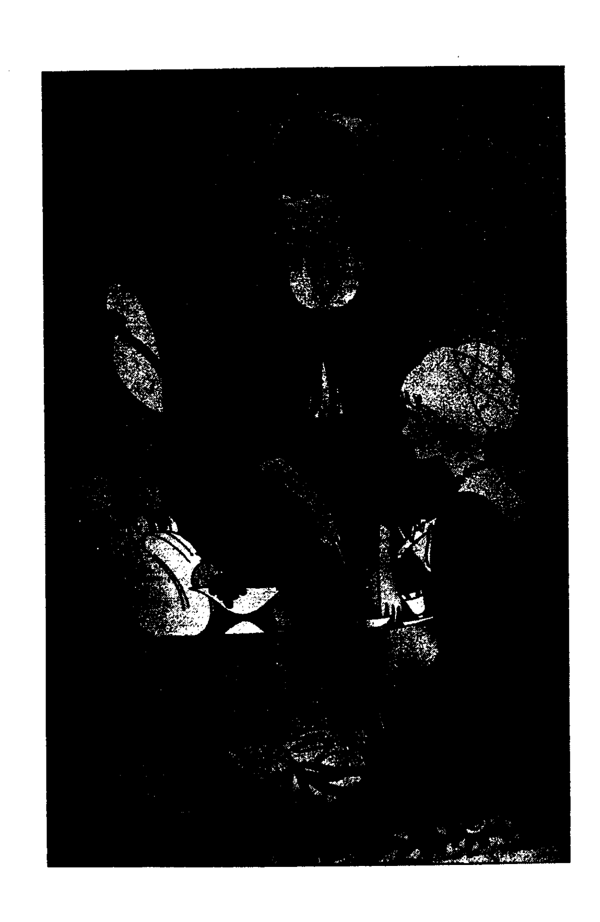
فاذا كانت السكاكر تغريك فخذ عوضاً عنها العسل الذي يقوم بدور الإغراء أيضاً .

وهناك نوع عظيم من السكر يجب أن يحتل مكانه في كل بيت عصري هو العسل الأسود (ثفل عصير قصب السكر الغني بالحديد وبفيتامين «ب » ، إنه سهل التناول وجدير بأن تحبه .

فاستعض عن السكر المصفّى بالذرة ، وفستق العبيد ، وفول الصويا ، وأضف إليها العسل الأسود . وستجد سكراً ممتازاً في الفواكه المجففة مثل البلح والتين والمشمش والتي تفيد — بصورة خاصة — البالغين ، ولن تتعرض — مع هذا السكر — للتخريبات التي يحدثها السكر الأبيض في الصحة .

إن هذا الزمن هو الوقت الذي يجب أن تتلافى فيه أسواء الماضي على ضوء العلم الحديث .

فللحصول على النظام المثالي لصحتنا يجب أن نتناول يومياً : البروتئين من الصف الأول ، وأن نأخذ الكفاية من الأحماض الأساسية الكثيفة . والمقدار اللازم من المواد الدهنية والكربوهيدراتية لتجديد قوانا ، ومع ذلك فلا نفضل هذه العناصر على الفيتامينات ، لأنها ذات أهمية معادلة لها في إعطائنا بهجة العيش والحيـــاة .



الحياة والقوة تأتيان من الفيتامينات
(كيف نوفر جميع الفيتامينات في غذائنا ؟)

لقد جرت العادة اليوم أن يتكلم الناس – بدون انقطاع – عن نوع أو نوعين من الفيتامينات [1] ونسيان المواد الأخرى ، سواء التي حللت منها أو لم تحلل ، وسواء ما عرف منها أو لم يعرف ، والمهم في الأمر أن الطريقة الأمينة للحصول على كل الفيتامينات هي اختيار الأغذية الغضة والحية . وبما أن كل خلية في جسمنا تتطلب هذه الفيتامينات ، فيجب أن نعرف ما هي الفيتامينات ، وكيف نستطيع توفيرها على مدى واسع في طعامنا اليومي .

الفيتامين « أ – A » :

إن الفيتامين « أ » هو الذي يعطينا جمال اللون ، وبريق النظر ، ومقاومة

(١) ان كلمة فيتامين Vitamine مركبة من كلمة (فيتا) ومعناها باللاتينية (الحياة) و (آمين) ومعناها (مركب عضوي) . وأول من أطلق اسم فيتامينات على المواد العضوية في حياة الكائنات الحية هو العالم البولندي فونك Funk ، وذلك في عام ١٩١١ . ولم يظهر للعلماء أن الجسم يحتاج إلى عناصر حيوية غير البروتثيين والكربوهيدرات والدهن والماء والأملاح المعدنية حتى أوائل الحرب العالمية الأولى ، حين تحقق لهم أن هناك عناصر مجهولة ضرورية لسلامة الجسم ونموه وبقاء حياته ، وقد عرفت هذه المواد فيما بعد باسم الفيتامينات . (انظر بحث الفيتامينات ص ٦٥) .

(المترجم)

التعفن والأمراض ، وهو جوهر عديم اللون ، يوجد على الأكثر في الأغذية الحيوانية مثل : الكبد والكلى ، والزبدة والقشدة ، والحليب ،وبخاصة في زيت كبد الحوت ، كما أن كبدنا نفسها تنتج هذا الفيتامين بمساعدة المادة الملّونة صفراء أو خضراء ــ الموجودة في مختلف النباتات مثل : الجزر ، والمشمش ، والبطيخ الاصفر ، والبقدونس ، والإسفاناخ ، وورق الشمندر ، واللفت ، والخردل .

وهذا الفيتامين يعرف أيضاً باسم « كاروتين Carotène » لأنه اكتشف وعزل من الجزر ، والكاروتين أقل فائدة للجسم من الفيتامينات المأخوذة من مصدر حيواني ، ولكن ، وبما أن الفواكه والخضراوات الطازجة (الخضراوات ذات اللون الأخضر والاصفر) يجب أن تشغل أكبر نصيب من غذائنا ، فإنها تكون لنا المصدر الرئيسي المنتج لفيتامين « أ » .

إن فيتامين « أ » والكاروتين يذوبان بسهولة في المواد الدهنية التي تنتج عن الهضم ، وبما ان الفيتامينات التي تذوب في الماء يجب ان تجدد كل يوم ، فإن الفيتامينات التي تذوب في المواد الدهنية تخزن في الجسم ويمكن أن تنتج له الدهن نفسه .

إن الفائض من الكاروتين ينتشر تحت الجلد ويعطيه النعومة المفضلة ، وهذا هو السبب في أن القدح الذي تتناوله يومياً من عصير الخضر يجعل جلدك غضاً .

والزائد من كمية الفيتامين « أ » عن حاجة الجسم يخزن في الكبد والكلى والرئتين ، ويستهلك في الأوقات التي ينقص فيها مقدار هذا الفيتامين في الطعام اللازم للجسم . فاخزن ــ إذن ــ في الجسم هذا الفيتامين فليس هناك محذور منه ، بل ضمانة لك في المستقبل .

ان من الواجب ان لا تنخفض نسبة ما يتناوله المرء من الفيتامين « أ » يومياً عن ١٠ آلاف إلى ٢٠ الف وحدة ، ولذا ينبغي أن نفحص كل طعام ونحسب ما فيه من هذه المادة . وفيما يلي جدول بما تحويه بعض الأغذية في

كل حصة ، واقصد بالحصة ما وزنه نحو ١٠ غرامات من الخضراوات النيئة وفيها نحو ١٠ آلاف وحدة :

كلأ [١] الشمندر	حصة	١	٢١٠٠٠ وحدة
الملفوف	«	١	٢٠٠٠٠ «
هندباء برية	«	١	١٢٠٠٠ «
اوراق الخردل	«	١	١١٠٠٠ «
كلأ اللفت	«	١	١١٠٠٠ «
اسفاناخ	«	١	٩٠٠٠ «

ان الاوراق الخضر لهذه الخضراوات غنية ـ الى جانب فيتامين « أ » ـ بفيتامينات « ب٢ » ، « ك » ، « ج » [٢] ، وبالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والمنغنيز ، وبعدة معادن اخرى يجب تناولها مع الطعام ولو مرة في اليوم على الاقل .

ولنلاحظ ما يوجد من مادة الكاروتين في الخضراوات التالية اقل من المذكورة سابقاً .

الجزر	١ حصة	٧٧٠٠ وحدة
الكوسا	١ قدح	٧٠٠٠ «
البطاطا الصينية	١ حصة	٦٨٠٠ «
القلقاس الهندي	١ «	٦٣٠٠ «
الفليفلة	١ «	٥٠٠٠ «
القرع	١ قدح	٢٥٠٠ «
الخس	نصف حصة	٢٢٠٠ «

(١) المقصود بالكلأ هو سوق الخضراوات وأوراقها خضراً كانت أو يابسة .
(٢) المقصود بفيتامين «ج» فيتامين «C» .

(المترجم)

البقدونس	ربع قدح	٢٢٠٠ »
اليقطين	١ قدح	٢٠٠٠ »
البندورة	١ حصة	٢٠٠٠ »
الرشاد ــ القرة	١ قدح	٢٠٠٠ »
الحمص الأخضر	ثلثا القدح	٢٠٠٠ »
الهليون	٦ حصص	١٥٠٠ »
الفاصولية الخضراء	١ قدح	١١٠٠ »



قدح من « القرع » يعطي (٢٥٠٠) وحدة من الكاروتين

ومع ان جميع هذه المواد هي مصادر عظيمة لمادة الكاروتين ويجب أن تتناولها بكثرة ، الا انك إذا تعودت أكل الجزر ، او الافضل شرب عصيره كل يوم ، او تناوله مع السلطة التي تضع فيها البقدونس بكثرة ــ فانك تحصل على حاجة جسمك من الفيتامين « أ » .

وان الخضراوات التالية تعطينا في الحصة المتوسطة نحو ٦٠٠ وحدة من **فيتامين « أ » :**

الفاصولية اليابسة	ثلثا القدح	٩٠٠ وحدة
الحمص اليابس	ربع القدح	٨٠٠ »
ملفوف بروكسل	٦ حصص	٤٠٠ »
الذرة	نصف القدح	٥٦ »

وهناك خضراوات اخرى مثل القنبيط ، واللفت ، والجزر الابيض والشمندر ، والبطاطا لا يحوي شيئاً من الكاروتين .

وأخيراً بين الفواكه ، ليس مثل المشمش (الطازج ، أو المحفوظ بالعلب ، او اليابس) مادة تحوي أكثر منه من فيتامين « أ » ولذا يجب أن يؤكل طوال السنة ، وفيما يلي جدول يوضح محتويات بعض الفواكه من فيتامين « أ » :

المشمش	٣ حصص	٦٠٠٠ وحدة
الخوخ	٤ »	٢٥٠٠ »
البطيخ الاصفر	نصف حصة	٥٩٠ »
التوت	قدح	٤٠٠ »
الموز	١ حصة	٣٢٠ وحدة
الدواقن	١ »	٩٨٠ »
العليق	قدح	٢٦٠ »
البلح	٤ حصص	٢١٠ »
الكرز	نصف قدح	٢٠٠ »

ان المندرين (يوسف افندي) والبطيخ الاخضر ، والاناناس ، والبرتقال ، لا تحوي الا مئة وحدة في الكمية المعادلة لحصة واحدة .

وان الكروب فروت (الكريفون) ، والليمون الحامض ، والاجاص والتفاح لا تحوي الا القليل النادر من الكاروتين ، ولا يؤكل – عادة – من الجوز الكفاية ليمكن الحصول منه على الكمية الكافية من فيتامين « أ » لان القدح منه يعطي ٤٠٠ وحدة فقط .

وإن الحبوب ـ ما عدا الذرة والقمح ـ ينقصها فيتامين «أ» ، كما أن الزيوت النباتية ، واللحم (الاضلاع ، الكستليتة ، المشوي) والطيور (الدجاج وديك الحبش وغيرها ...) والارنب فقيرة بهذا الفيتامين .

وكما ان هذا الفيتامين لا يذوب الا في المواد الدهنية فانه لا يستطيع المرور بين جدران الخلية الداخلية ؛ فهو فيها مغلق ، وانما ترشح فقط العناصر الذاتية في الماء ، ولاجل السماح له بالمرور في الدم يجب الاحتيال على هذه الجدران بواسطة من الوسائط : كالمضغ أو السحق ميكانيكياً أو الطبخ ، لأن الإنسان ليس لديه الانزيم [1] الذي يستطيع هضم السليلوز [2]

وهكذا : إذا كان غذاؤنا في كل يوم يحوي ٢٠ الف وحدة من الكاروتين ، فليس يرشح منها إلى الدم سوى ١٠ آلاف وحدة ، ولهذا كنت ـ ولا أزال ـ منذ سنوات ألح على أتباعي بالمضغ جيداً ، ولأجل هذا أيضاً ، أنصح لهم بتعزيز طعامهم بعصير الخضراوات الطازجة وخلاصتها التي يمكن الحصول عليها باستخدام عصارة كهربائية تحطم السليلوز ، وتسمح للكاروتين بالدخول بسهولة إلى الجسم . وعلى كل سيدة بيت أن يكون لديها آلة للمزج أو التذويب ـ من أي نوع كان ـ لمعالجة الخضراوات والاطعمة اليابسة ، وتحويلها إلى مادة مائعة أو لينة ، وهذا شيء هام للجميع . لأن العصير ضروري ـ خاصة ـ للذين لا يريدون إلحاق الأذى بأسنانهم ، أو إذا كانت أسنانهم لا تسمح بذلك .

وبما أن فيتامين «أ» ذو قيمة مضاعفة لقيمة الكاروتين ، فيجب أن نوجه جهودنا إلى الحصول عليه بقدر ما نستطيع ، وذلك بتناولنا من الكبد مرة أو مرتين في الأسبوع بحيث تحتوي كل مرة على ما يعادل «٧٠٠٠»

---

(١) الانزيم : الخميرة الهاضمة في الامعاء . (المترجم)

(٢) المادة التي تتكون منها الخلايا النباتية . (المترجم)

وحدة ، كما يجب أن نتناول بكثرة من الكلي ومن القلب والنخاع واللوزة الصعترية للعجل (الغدة التيموسية) .

ان السمك يحوي ١٥٠ وحدة في الحصة المتوسطة ؛ وأسماك البحر المحفوظة في الزيت غنية جداً بهذه المادة ، وما يحويه صفار البيض منها يختلف بحسب غذاء الدجاجة ، ويتراوح بين ٥٠٠ — ١٢٠٠ وحدة في الصفار الواحد .

والحليب يحوي ٣٠٠٠ وحدة في الليتر ، وفي الشتاء لا يحوي إلا ٥٠٠ وحدة .

وبينما الفيتامينات توجد في الزبدة ، فانها قليلة في الحليب المنزوع الزبدة ، وفي مصل الحليب توجد بنسبة نصف ما يوجد في الحليب العادي .

وفي الجبن توجد ٧٠٠ وحدة في كل مئة غرام ، وفي الجبن الابيض ٥٠ وحدة في كل نصف قدح .

وزيت كبد الحوت هو أعظم مصدر لهذا الفيتامين ، فانهم يكثفونه الآن في حبات أو أقراص يحوي كل واحد منها عادة ٥٠٠٠ وحدة تصل إلى ٢٥ الفاً و٢٧ الفاً أو ٣٠ الفاً .

ولذا أوصي كثيراً بتناول زيت كبد الحوت لسد النقص الذي يعانيه الجسم في حالة عدم استطاعته تناول الكبد ، والقلب ، والنخاع ... أو الخضراوات الطازجة .

وعلى كل حال يجب ألا نتهاون في اختيار الاطعمة الصحيحة والمقوية .

ولا أدري كيف نتمم حاجة غذائنا من فيتامين « أ » إذا كنا لا نحب الكبد والقلب والنخاع والكلي ... ولا الخضراوات .ونستعيض عنها بالفواكه والمعجنات ؟!

مجموعة فيتامين « ب — B » :

إن مجموعة فيتامين « ب » تشمل نحو اربعة عشر مركباً أو أكثر ، وقد أمكن حتى الآن عزل اثني عشر منها كيماوياً .

إن مركبات هذه المجموعة تذوب بالماء تماماً كما يذوب السكر أو الملح ، ولا يدخر منها في الجسم أكثر مما يدخر الماء ، ولذا تتطلب الصحة أن تقدم لها هذه المركبات كل يوم .

ان فيتامينات « ب » لا تقاس بالوحدة ، بل بالميلغرام ، والميكروغرام او « الغامات Gammas » .

فمثلا : $\frac{1}{5}$ خمس ملعقة قهوة من السكر تزن غراماً ، والغرام يقسم إلى الف جزء ؛ فيكون الجزء الواحد منه ميليغراماً ، فميليغرام من السكر يساوي بضع حبات ؛ أي ما حجمه رأس الدبوس !

والجزء الواحد من الف جزء من المليغرام يسمى ميكروغراماً أو غاما . فمثلا لو اردنا استبدال الغرامات بمكروغرامات لكفى إرجاع الفاصلة العشرية ثلاث مراتب إلى الوراء ، ويلاحظ ان شارات المستحضرات الفيتامينيـــة مكتوبة — على الغالب — بالميكوغرامات أو الغامات ؛ لكي يكون لها التأثير الأقوى في الناس .

فاذا أعلن عن حبة واحدة أنها تحتوي على ٥٠ ميكوغراماً من فيتامين ما ؛ فان ذلك اكثر تأثيراً من أن يعلن انها تحوي ٠,٠٥م.غ ، مع أن ٠,٠٥ تساوي ٥٠ ميكوغراماً !

أن أشهر الفيتامينات التي عرفت من مجموعة « ب » هي : فيتامين « ب١ » أو (كلورور الثيـــامين Chlorure de Thiamine) الذي يلعب دوراً هاماً في نشاط الجسم .

وفيتامين « ب٢ » أو (ريبوفلافين Riboflavine) وهو فيتامين الجمال والعيون البراقة .

وفيتامين « ب ٦ » أو (بيريدوكسين Pyridoxine) ، وهذا له أكبر الاهمية في مرونة الأعصاب .

وفيتامين « ب ٧ » (أو حمض النيكوتينيك Acide nicotinique) ويدعى الآن « فيتامين P P » ، وهو يحفظ الجلد وفاعلية الدماغ والجهاز الهضمي .

وأخيراً « حمض بانتوتنيك Acide pantothènique » الذي يرمم ما يتلفه مر السنين .

يظن غالباً أنه في تناول حبات من فيتامين « ب » يحصل على جميع أنواع المجموعة ، ولكن هذا ليس صحيحاً أبداً ، فإن الحبّات الطبية لا يستعاض بها مطلقاً عن الأغذية الطبيعية المنتجة للفيتامينات .

وفي الحقيقة ، يمكننا الحصول من الأغذية على فيتامينات أخرى من مجموعة « ب » هي الأهم من المشار إليها في الحبات الطبية ، مثل (حمض بارا — أمينو — بنزويك Acide para-amino-benzoique) الذي يشرف على أعمال الغدد ويحفظ لون الشعر ويمنعه من الشيب .

و (الحمض الفولي Acide folique) الضروري لتجديد الكريات الحمر في الدم .

و (الاينوزيتول Inositol) الذي ينعش خلايا جلدة الرأس ويمنع الصلع .

و (البيوتين Biotine) الذي ينتج الحيوية وجمال اللون ونشاط الدماغ .

و (الكولين Choline) الذي يحفظ الكبد ويدعم التوتر الشرياني .

وفيتامين « ب١٢ » الذي يقاوم فاقة الدم الخبيثة وما يشبهها .

إن جميع أنواع فيتامينات « ب » — ما عرف منها وما لم يعرف — جوهرية للصحة ، ولحسن الحظ ان هذه « العائلة » العظيمة توجد بوفرة في الطبيعة ، وأكثرها غني بها أغذية لا نتناولها يومياً إلا قليلاً ، وهي : الكبد ، وحبوب القمح ، وخميرة البيرة ، ونخالة الرز ، والعسل الأسود .

وإن الحبوب الطبيعية — المحتفظة بقشورها وعصاراتها — والجوز ، والفاصولية اليابسة ، وفول الصويا ، والعدس ، والحمص ، تقدم لنا أيضاً كميات قليلة من فيتامينات « ب » .

ومن جهة أخرى ، هناك أطعمة لا تحتوي على جميع أنواع الفيتامين « ب » بل تحوي بعضها .

فالحليب والأوراق الخضر في الخضراوات تحوي كثيراً من فيتامين « ب٢ » أو ريبوفلافين ، والزيوت النباتية — وبخاصة زيت الذرة وزيت القمح — غنية جداً بفيتامين « ب٦ » .

والنخاع غني بعنصر الكولين ، واللحم بعنصر النيكوتيناميد ، وثفل قصب السكر بحمض البانتوتينيك وعنصر الاينوزيتول .

وأوراق الاسفاناخ والبقدونس والقرَّة والرشاد والخردل غنية بحمض الفوليك ، وهو الوحيد من المجموعة الذي تتلفه الحرارة بسرعة ولا يبقى إلا في الأغذية النيئة .

وهناك وسيلة أخرى تحصل بواسطتها على كثير من فيتامينات « ب » هي أن تشرب اللبن الرائب [1] .

ان هذا اللبن يحتوي على كميات غزيرة من فيتامين « ب » وأنواعه الاخرى المفيدة للصحة والمضادة للتعب وفقر الدم وغيرهما مثل : حمض الفوليك والبيوتين . كما يحوي عصيّة (Bactérie) مفيدة تقضي على الجراثيم الموجودة في الامعاء ، وتجعل الامعاء وسطاً غير صالح لبقاء هذه الجراثيم وتكاثرها ، وليس من غذاء يستطيع تجديد الخمائر الثمينة الحية في الامعاء مثل هذا الغذاء !

إن حاجاتنا لفيتامينات « ب » تختلف بنسبة ما نبذله من مجهود جسماني وبنسبة ما يكون لدينا من قابلية .

(١) استعملنا كلمة «حليب» للدلالة على (الحليب) وحده، وكلمة «لبن» للبن الرائب المعروف بالتركية باسم « يغورت » ، وقد نقلت هذه الكلمة بلفظها إلى أكثر اللغات ، واللبن الرائب معروف في القطر المصري باسم « لـبن الزبادي » ، وفي سورية ولبنان وفلسطين وغيرها باسم « لبن » .

(المترجم)

وفي أمريكا يسعى الرجال والنساء والأولاد لزيادة نصيبهم من هذه الفيتامينات ، والقسم الاكبر منهـــم يقومون بتناول هذه الفيتامينات لسد النقص الناتج عن نزع قشور القمح وتناول الدقيق الأبيض والسكر المصفى ، يضاف إلى ذلك أن الأطعمة الأخرى التي يتناولونها ؛ وإن كانت تحوي هذه الفيتامينات فلا تزال النسبة فيها ضعيفة . إن نظامنا الغذائي الشعبي ناقص بشكل محزن من فيتامينات « ب » . فالطحين والخبز اللذان يُزعَم أنهما غنيان بإضافة ثلثين إليهما من فيتامين « ب١ » ، وثلث نيكوتيناميد ، وربـــع من الحديد عوضاً عما نُزع منها بالنخل — وهو نحو ثلاثين نوعاً من الفيتامينات والمعادن — لا يمكن استبدالها اصلا بالمنتوجات الطبيعية .

فللحصول على زيادة من الصحة وطول العمر ، خذ من فيتامينات «ب» مقداراً كبيراً كـــل يوم (٤ — ٧ مغ للرجل ، و ٣ — ٥ مغ للمرأة) على أن تكون كلها مأخوذة من أطعمة طبيعية ، واعتـــبر أقراص الفيتامين والحبوب متممة .

ان الاطعمة التالية تعطيك جميع الفيتامينات من مجموعة « ب » ، وكميتها تتعادل — الى حد بعيد — مع فيتامين « ب١ » الذي جرى تعبيره بالغرامات :

خميرة البيرة	ملعقة كبيرة	٢,٥
الكبد	١٢٥ غراماً تقريباً	٠,٥
الرز غير المقشور	ربع قدح	١,٢
فول الصويا اليابس المطبوخ	نصف قدح	٠,٥
حبوب القمح	« «	٢,٥

ان هذه الأغذية هي الحافظة أكثر من غيرها لجميع انواع فيتامينات « ب » . ومما يذكر ان لحم الخنزير غني بفيتامين « ب١ » ولكنه فقير بالأنواع الأخرى من الفيتامينات ، وحتى ما فيه من فيتامينات « ب١ » يفنى بالطبخ الطويل اللازم لانضاجه ، ومنذ سنوات بعيدة ذكرت بان الخنزير ليس له مكان في نظام غذائي صحيح .

قارن المليغرامات من « ب١ » في الجدول الآتي بنسبتها في الجدول الأول :

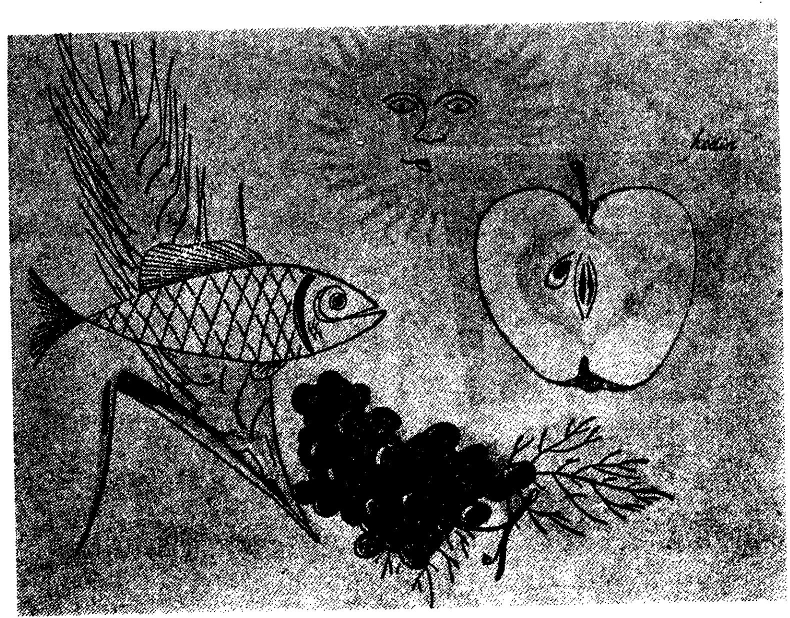
كبة النخالة	قدح	٠,٣
الحمص	نصف قدح	٠,٣
طحين الشوفان المطبوخ	ثلثا قدح	٠,٢
الخبز الكامل	اربع قطع	٠,٤
القمح الكامل	ثلثا قدح	٠,٢
الحليب الكامل أوبدون زبدة	ليتر واحد	٠,٤
الرز الأسمر المطبوخ	ثلثا قدح	٠,٢
الدقيق الكامل	قدح	٠,٤

وباستثناء مصادر أخرى لفيتامين « ب » نتناولها في نظامنا الغذائي ، ودقيق الحبوب الكاملة — غير المذكورة هنا — نجد اكثر اغذيتنا تعطينا أقل من ١,٠ مغ من فيتامين « ب » في الحصة . واذا اقتصرنا على تناولها كل يوم فان غذاءنا يكون ناقصاً من فيتامين « ب » .

ان المتنوعات ذات اللون الأسود من ثفل قصب السكر ويدعى « العسل الأسود » ، والذي يستعمله باعة المعجنات لتزيين قشور معجناتهم — ان هذه المتنوعات التي لا تباع عادة للجمهور هي منبع غزير جداً لاكثر انواع فيتامينات « ب » والى جانب حمض الفوليك وفيتامين « ب١ » تحوي بكثرة فيتامين « ب ٦ » وحمض البانتوتينيك ، والاينوزيتول كما تحوي الحديد والنحاس والكالسيوم والمغنيزيوم ، ويجب وضعها على المائدة بجانب المملحة وتستعمل عوضاً عن السكر الابيض لتحلية الحليب بها ولمزجها بالمربيات .

ان الانسان البالغ يلزمه من فيتامين « ب٢ » — : ٣ — ٥ مغ كل يوم ، والعناصر الغنية بهذا الفيتامين بمقياس المليغرامات هي :

كبد العجل	١٢٥ غراما تقريباً	٢,٠
خميرة البيرة	ملعقة كبيرة	١



... ومن الشمس ، والسمك ، والعنب ، والتفاح ... فيتامينات

حليب طازج ، لبن رائب او مخيض اللبن	ليتر	٢
حبوب القمح	نصف قدح	٠,٨

إن الفاصولية اليابسة ، والحمص ، والحبوب المطبوخة ، واللحم ، والاوراق الخضر جداً ــ مثل الفجل والملفوف ــ تحمل ٠,١ مغ في الحصة .

وبعد ان تحدثت اليك عن فيتامينات « ب » الضرورية يجب أن تعرف الغذاء العجيب ، وإن كان ثقيلاً قليلاً ، إنه حبوب القمح .

تناول حبوب القمح كل يوم سواء أكانت نيئة أو مطبوخة ، أو مصنوعة خبزاً أو فطائر ، أو كعكاً ، أو بسكويتاً ...

لا تستعمل إلا حبوب القمح ، وحبوب الصويا ، والمعكرونة ، والفطائر المصنوعة من الطحين الكامل ، والبيض .

تناول من الرز الاسمر أكثر من الابيض ...
كل من فول الصويا مسلوقاً أو مطبوخاً مع اللحم ...
أكثر من الكبد والنخاع والكليتين والقلب والطحال ولوزة العجل كلما وجدت إلى ذلك سبيلا .
استبدل المربيات بزبدة الجوز ..
ضع « العسل الاسود » على مائدتك عند كل وجبة ، واستعمله عوضاً عن السكر باضافته بمقادير كبيرة إلى كل حلوى تعدها ، أو ضع ملعقتين صغيرتين منه في القهوة مع قدح من الحليب الحار أو البارد فيحصل لديك شراب لذيذ .
إعلم أن خميرة البيرة المجففة غذاء ثمين يغذيك أكثر من كل الاطعمة التي تشتريها ! .
اخلط خميرة البيرة مع الماء ، أو الحليب ، أو عصير الفواكه ، أو عصير الخضراوات ، وخذ منها كل يوم ، وإذا لم تستسغ طعمها ، فخذ قليلاً في البداية – ثم زد الكمية تدريجياً ، أو خذ خميرة البيرة ممزوجة بعصير الكرفس .
اعرف قيمة اللبن الرائب « يوغورت » وتناول منه نصف ليتر أو أكثر كل يوم .
إن الاشخاص الذين يتبعون هذه القواعد البسيطة سيجدون قوة تدهشهم ! .
ولأجل ان تعرف المزايا المدهشة الموجودة في خميرة البيرة ، أقدم فيما يلي نتيجة تحليلها ، وسترون انها تحمل جميع الفيتامينات « ب » ، وخمسة عشر نوعاً من المعادن ، وستة عشر نوعاً من الأحماض :

الفيتامينات	الأحماض	المعادن
فيتامين ب ١	ليزين Lysine	فسفور
(ثيامين)	كربتوفان Chryptophane	بوتاسيوم
فيتامين ب ٢	هيستيدين Histidine	مانغزيوم
(ريبوفلافين)	فينيلامين Phénylamine	صوان Silice

- فيتامين ب ٦
- (بيريدوكسين)
- كولين
- حمض الباتوتينيك
- حمض نيوتينيك
- حمض بارا ـ آمينو ـ بنزويك
- بيوتين
- اسيد فوليك
- فيتامين ب١٢
- اينوزيتول

- لوسين Leucine
- ميتيومين Méthiomine
- فالين Valine
- غليسرين
- آلامين Alamine
- اسيد آسبارتيك Acide aspartique
- اسيد غلوتاميك Acide glutamique
- برولين Proline
- هيدروكسبرولين Hydroxproline
- تيروزين Tyrosine
- سيستين Cystine
- ارجينين Arginine

- كالسيوم
- نحاس
- مانغنيز
- زنك
- الومينيوم
- صوديوم
- حديد
- قصدير
- بور Bore
- ذهب
- فضة

الفيتامين (ج – C) :

ان الفيتامين « ج » او (حمض الاسكوربيك Acide ascorbique) يلعب دوراً هاماً في الصحة . فهو الذي يزيد تألق اللون ولمعانه ، ويعزز قوى الجسم ، ويصلح ما يفسده مرور السنين فيه . وهو ضروري لتكوين الأنسجة التي تعطي القوة والمرونة للغضاريف والاربطة وجدران الشرايين الدموية وللنسج العظمية . وإذا نقصت كمية الفيتامين فإن الجسم لا يستطيع الاستفادة من الأحماض المشبعة بالبروتئين لأجل بناء وترميم هذه الأنسجة الحيوية . ومن هنا تظهر ضرورة الفيتامين « ج» للنمو ، ولمساعدة الجروح على الالتئام ، ولشفاء القروح والخراجات ، وجبر كسور العظام وغير ذلك من الإصابات الجراحية .

ويلاحظ أن نسبة الشفاء من هذه العاهات تتفق مباشرة مع نسبة الفيتامين « ج » في طعام المريض .

وأولى علامات نقص الفيتامين « ج » في الجسم : النزيف الدموي في اللثة ، وفي هذه الحالة يجب على المصاب بذلك الإسراع إلى زيادة نصيبه من الفيتامين «ج» .

وقد اظهرت الابحاث الحديثة أن الفيتامين « ج » له خاصية ثمينة في الوقاية من التعفنات والأمراض الانتانية ، كما أنه ترياق لمختلف العناصر الغريبة التي تختلط بالدم مثل السموم والجراثيم وتدخله مع الأدوية التي تعطى للمعالجة مثل (الاسبيرين) و (الساليسيلات) ، والباربيتوريك Barbiturique أو المنومات الأخرى ، ومركبات (السلفاميد) و (آنتي بيوتيك Antibiotique) و (أوريومسين Auréomycine) ، (ستربتوميسين Streptomycine) الخ . وقد عرف الآن أن الفيتامين « ج » باتحاده مع الأحماض المشبعة بالدم ، ينتظم مع العنصر الذي يخرج ويطرح في البول .

إن انحطاط الجسم الناشيء عن الحرمان من هذا الفيتامين يزيد الحاجة إلى تدارك النقص الذي يؤدي إلى نتائج خطيرة إذا لم يعط الجسم الكمية اللازمة له .

والأولاد الذين تقل سنهم عن اثنتي عشرة سنة يجب أن يتناولوا يومياً من ٦٠ – الى ١٥٠ مغ ، والمراهقون – منْ الصبيان والبنات – من ١٦٠ – ٢٠٠ ، والبالغون ١٥٠ أو أكثر ، وهذه الكميات تعطى للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ، أما في حالة الإصابة بحمى ، أو بالتهاب المفاصل ، أو بالأمراض الانتانية ، أو بالتسمم ، وفي حالة خروج أسنان الطفل ، أو في حالة عمليات جراحية ، فيجب أن تزداد الكمية حتى تصل إلى ٢٠٠٠ مغ في اليوم أو أكثر ، وذلك للحصول على الشفاء السريع . وبما أن الزيادة لا تحتملها الكلي فيجب أن تعطى كمية ٢٠٠ مغ فقط في الساعة أو في كل ساعتين .

ادرس نسبة الفيتامين « ج » في الجدول التالي ، واحسب ما تناولت منه

خلال الساعات الاربع والعشرين الاخيرة ، فاذا وجدته ناقصاً عن حاجة جسمك ، فاضف إلى طعامك الاغذية التي تحوي مطلوبك واحمل نفسك على تناولها كل يوم . وأنا أوصي بالخضراوات والفواكه الطازجة فان عصيرها (مثل الجزر والبقدونس والليمون) يحوي من هذا الفيتامين كمية اكبر مما تحويه النباتات كلها ، بشرط ان يكون عصرها حديثاً .

ان المصادر الهامة لهذا الفيتامين مع ايضاح ما في كل حصة متوسطة منها بالميلغرامات هي :

الفليفلة	١ اخضر	١٢٥
«	١ احمر	٢٠٠
الشطة الطازجة	١ احمر	١٢٥
عصير الكروب فروت الطازج	٢٥٠ تقريباً	١١٠
عصير البرتقال	٢٥٠ «	٨٠
الجوافة	١	٦٠

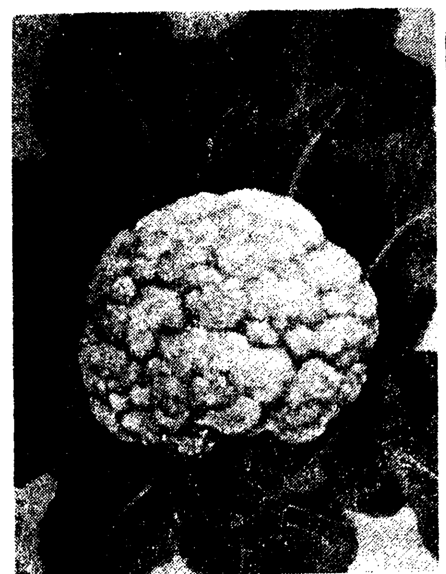
وأغذية اخرى تحوي فيتامين «ج» بنسبة معينة كما يلي ، ولكن بشرط ان تؤكل نيئة ، او مطبوخة بسرعة وبدون ماء :

ورق لفت	نصف قدح	٧٥
البقدونس	« «	٦٠
الكرنب المفروم	ثلاثة ارباع القدح	٥٠
« اللفتّي	١	٥٠
البرتقال	١	٥٠
الاسفاناخ	نصف قدح	٥٠
توت الشلك	ثلاثة ارباع القدح	٥٠
الجزر	٣	٣٠
ورق الخردل	نصف قدح	٣٠

القنّبيط	ثلاثة ارباع القدح	٢٥
عصير الليمون	نصف قدح	٢٥
البطاطا الحلوة	١	٤٨
الكروب فروت	نصف حبة	٤٥
الاناناس (الطازج)	قدح	٢٨
عصير البندورة	٢٥٠ غراما	٣٨
اللفت	ثلاثة ارباع القدح	٣٦
البطاطا	١	٣٣
الفجل	١٠	٢٥
مندرين (يوسف افندي)	١	٢٥



قدح من الأناناس يعطينا ٢٨ مغ
من فيتامين ج – C



ثلاثة أرباع القدح من القنبيط تعطينا ٢٥ مغ
من فيتامين ج – C

وفيما يلي فواكه وخضراوات ليست غنية بفيتامين « ج » ولكنها تساعد في إعداد اللازم منه للجسم :

الهندباء	نصف قدح	٢٠
البزلياء	» »	٢٠
توت العليق (السياج)	» »	١٧
البندورة	» »	١٥
التفاح	١ كبيرة	١٤
الخيار	نصف قدح	١٢
الراوند	» »	١٢
الخس	١٠ ورقات	١٢
الرشاد ، القرة	ثلاثة ارباع القدح	١٢
الخس الفرنجي	نصف خسة	١١
الفاصولية الخضراء	ثلاثة ارباع القدح	١١
المشمش	حبتان طازجتان	١٠
» (المحفوظ)	»	٥
الموز	حبة واحدة	١٠
الهندباء	١	١٠
البزلياء (المحفوظة)	نصف قدح	٥
البقدونس	٤ عروق	٨
الدراقن	١	٩

أما الأطعمة المجمدة فإنها تحتفظ بجزء كبير من فيتامين « ج » الذي تحمله ، ويجب أن يتم تجميدها بالسرعة الممكنة ، وبعكسها المنتوجات المجففة فانها تفقد ما فيها من هذا الفيتامين ، والفاصولياء اليابسة والحمص والعدس والحبوب واللحم والحليب والخبز والجوز لا تحوي فيتامين « ج » أبداً .

وأكثر من كل هذا – ونترك حمض الفوليك جانباً – ان فيتامين « ج » سريعاً ما يبلى بالطبخ أو بطريقة الحفظ ، ولذا يجب أن نحصل عليه يومياً بكميات كبيرة من الأطعمة النيئة : من عصير الليمون الطازج ، والخضراوات النيئة – سلطة في الصباح – وعصير الخضراوات بين وجبات الطعام كمشهٍ ، ومن الفواكه الطازجة ، وبذلك نتدارك حاجتنا من هذا الفيتامين .

الفيتامين (د – D) :

إن الفيتامين « د » هو فيتامين الجمال ؛ وبواسطته نكسب الانسجام بين استدارة الوجه وحسن تقاطيعه ، وبياض الأسنان ، وصلابة الصدر ورشاقة الساق .

فإذا كان عندك نخر في الأسنان أو التهاب في اللثة فإن طعامك فقير في فيتامين « د » .

واذا كانت أعصابك متوترة بلا انقطاع ، فذلك ناتج عن عجزها عن تمثيل الكالسيوم .

إن كل الأغذية التي نتناولها لا تقدم لنا مطاليبنا اليومية ، ولا نخطيء إذا قلنا : إننا لن نجد هذه المطاليب ما دمنا نعارض في الحصول عليها من الشمس !..

إن قشدة الحليب ، وصفار البيض ، والزبدة ، والحليب ... يمكنها أن تعطينا من ٥٥ – ٢٠٠ وحدة من فيتامين « د » في الحصة المتوسطة ، ولكن يلزم كل شخص منه – على الأقل – ألف وحدة في اليوم . وأثبتت الأبحاث الجديدة أنه في حالة البلوغ أو الحبل يحتاج الجسم أربعة آلاف وحدة من فيتامين « د » في اليوم . وعلى هذا فإن من المهم أن يتناول المراهقون الحليب الكامل حيث يوجد الفيتامين في القشدة .

إن أعظم مصدر لفيتامين « د » هو زيت كبد الحوت ، سواء كان طبيعياً أو مكثفاً .

إن هذا الزيت يقدم أيضاً في أقراص يُعزَل فيها الفيتامين من دهون الكبد ، وفي هذه الحالة — وحدها — تزيد الكمية المركزة على الكمية الطبيعية .

إن كل رجل ، وكل امرأة ، وكل طفل ينبغي عليه أن يتناول كل يوم من زيت كبد الحوت في أي شكل كان ، وبخاصة في الأيام التي لا تظهر فيها الشمس ، ويجب أن يقرأ بعناية تركيب الزيت المركز ، ويدرك أن ألف وحدة في اليوم هي أقل ما يجب تناوله ، وليحذر الوصول إلى رقم مئتي الف وحدة فإن ذلك يصبح سماً .

إن من الواجب أن يكون هناك فارق كبير بين حاجات الصحة وأخطار الإفراط ، والنقص في المطلوب أفضل من سوء الاستعمال .

من شهر حزيران إلى شهر ايلول في نصف الكرة الشمالية تقوم أشعة الشمس في الساعات الحارة — من ١٠ — ١٤ ساعة تقريباً — بتكوين الفيتامين « د » في زيوت الجلد ، ولكن مع الأسف هذا يزول بالحمام وخاصة باستعمال الصابون .

إن الحمام الشمسي نافع للصحة ؛ ومن المفيد فيه أن يدهن الجلد بطبقة خفيفة من زيت نباتي مثل زيت العبيد أو اللوز ، على أن يبقى عدة ساعات بعد الحمام .

وفي كل الحالات ، من الضروري الاغتسال قبل هذه الفترة ، ولكن يجب تجنب استعمال الصابون .

الفيتامين (هـ — E) :

هذا الفيتامين جوهري للإخصاب والإنتاج في الإنسان والحيوان وللنمو الطبيعي ، ولقيام الغدة النخامية بوظيفتها جيداً .

وغياب هذا الفيتامين عن غذاء الحيوانات الصغيرة يحول دون نمو عضلاتها .

وإذا زاد النقص زيادة كبيرة أدى إلى الشلل . وبعض أنواع الشلل تعالج الآن باعطاء الفيتامين « هـ » للمرضى ، وقد جرب مع اثنين وخمسين

امرأة اسقطت كل واحدة منهن ثلاثة اجنة فعولجن بزيت حبوب القمح – اغنى مصدر معروف بهذا الفيتامين – فكانت النتيجة انهن حصلن جميعاً على أولاد سالمين .

وأجريت تجربة أخرى مع خمس وتسعين أمرأة فقدن اولاداً ، فاعتني بهن، فحصلن على أولاد طبيعيين ، وكانت كل أمرأة تعطى يومياً من قرص إلى ثلاثةأقراص من زيت حبوب القمح خلال أيام الحمل .

والفيتامين « هـ » يستعمل أيضاً بنجاح لاجتناب عسر الولادة سواء أكانت بسبب الولادة المبكرة أو لموت الجنين أثناء الولادة ، ولا يمكن تحديد الكميات الضرورية للأم المقبلة على الوضع ، وإنما يجب أن تتناول الأم خلال الأشهر التي تسبق الولادة حبوب القمح ، وأن لا تأكل إلا الخبز الكامل ، وإذا وجدت فيما بعد أنها تسقط الجنين ، وجب عليها أن تضيف إلى طعامها زيت حبوب القمح .

إن القمح المستنبت حديثاً هو أحسن مصدر طبيعي لفيتامين « هـ » . ويمكن الحصول على هذا العنصر الثمين أيضاً من زيت شجر « الافوكادوس»، وزيت الذرة ، وزيت السمسم ، وزيت الصويا ، وزيت فستق العبيد ، وكذلك من الخس والبندورة والجزر وصفار البيض والجوز .

الفيتامين (ك – K) :

إن فيتامين « ك » ضروري لتجميد الدم ، ومنع النزيف ، وللإسراع بالتئام الجروح ، وسرعة تخثر الدم تعرف مباشرة بالنسبة لكمية فيتامين « ك » الموجودة في الجسم .

إن أغنى المصادر بهذا الفيتامين هي : الأوراق الخضر في النباتات مثل : الملفوف والاسفاناخ ، والقنبيط ، والجزر .

وبما أن هذا الفيتامين لا يبلى بالحرارة أو بالاوكسجين ؛ فإنه يوجد في الأغذية المطبوخة بمقدار ما يوجد في الأغذية النيئة ، ويوجد بكثرة في سوق

الخضراوات وأوراقها وجذورها — وهي التي يهملهـا الناس ويلقون بها في سلة المهملات مع الأسف ! ...

وهناك مصدر ثمين لهذا الفيتامين يوجد في داخل الجسم هو الجراثيم النافعة التي تعيش في الإمعاء ، ويمكن تعزيزها ودعم فعاليتها بتناول اللبن الرائب كل يوم .

وإذا حدث أن الادوية من أنواع السلفاميد أو مضادات الحيوية « الانتي بيوتيك » — مثل البنسلين أو الستربتوميسين — عزلت هذا الفيتامين، فإن دوره يضعف ، وتطرأ بعض حالات من النزيف الداخلي والخارجي دفعة واحدة بعد استعمال هذه العلاجات .

إن فيتامين « ك » هو مثل فيتامينات « أ » و « ج » يذوب حالاً في المواد الدهنية ؛ ولا يجتاز جدران الامعاء إلا محمولاً على أملاح الصفراء التي تفرزها المرارة . ورغم أنه لم يعرف أصل هذا الفيتامين ،فالظاهر أن له علاقة بالمرارة ، إذ ثبت أن نقصه في الجسم يجعل إفراز المرارة غير طبيعي .

إن الأطفال الذين يولدون من أمهات مفتقرات إلى فيتامين « ك » يكونون عرضة للنزيف الذي يكون السبب في وفيات كثير منهم ، وهذا النزيف يؤثر في حياة الطفل ، وقد يترك في جسمه شللاً ارتجافياً مـع حركات عضلية مشوشة ، وإذا أعطيت الأم من فيتامين « ك » قبل الولادة بساعات فإن دم الطفل يتجمد والشلل وخطر الموت يمكن تجنبهما .

الفيتامين (ب — P) :

يلعب فيتامين « ب — P » دوراً أيضاً في الوقاية من النزيف الدموي ولكن بنوع آخر . فإذا كان هناك نقص أو خطأ فإن جدران الشرايين الدموية تصبح ذات مسام وتسمح للكريات الدموية الحمر بالمرور في الأنسجة . ويظهر أن هذا الفيتامين يساعد في خفض التصلب الشرياني ، ويمكن أن تحضر منه خلاصة ضد حوادث النزيف وتصلب الشرايين وذلك بوضع القشرة الخارجية

الصفراء لليمونة حامضة في الماء وغليها حتى درجة عالية ثم تركهـا منقوعة في الماء مدة أربع وعشرين ساعة وتناول المغلي عندئذ .

إن هذا الفيتامين قد أطلق عليه اسم « ب — P » تخليداً لذكر نبات البابريكا Paprika الذي استخلص منه ، ويوجد هذا الفيتامين أيضاً في جميع أنواع الفليفلة الخضراء وفي عصير الليمون ، وخاصة في القشرة الخارجية الصفراء لليمون وهي تعتبر أحسن مورد معروف لهذا الفيتامين .

فيتامينات مجهولة :

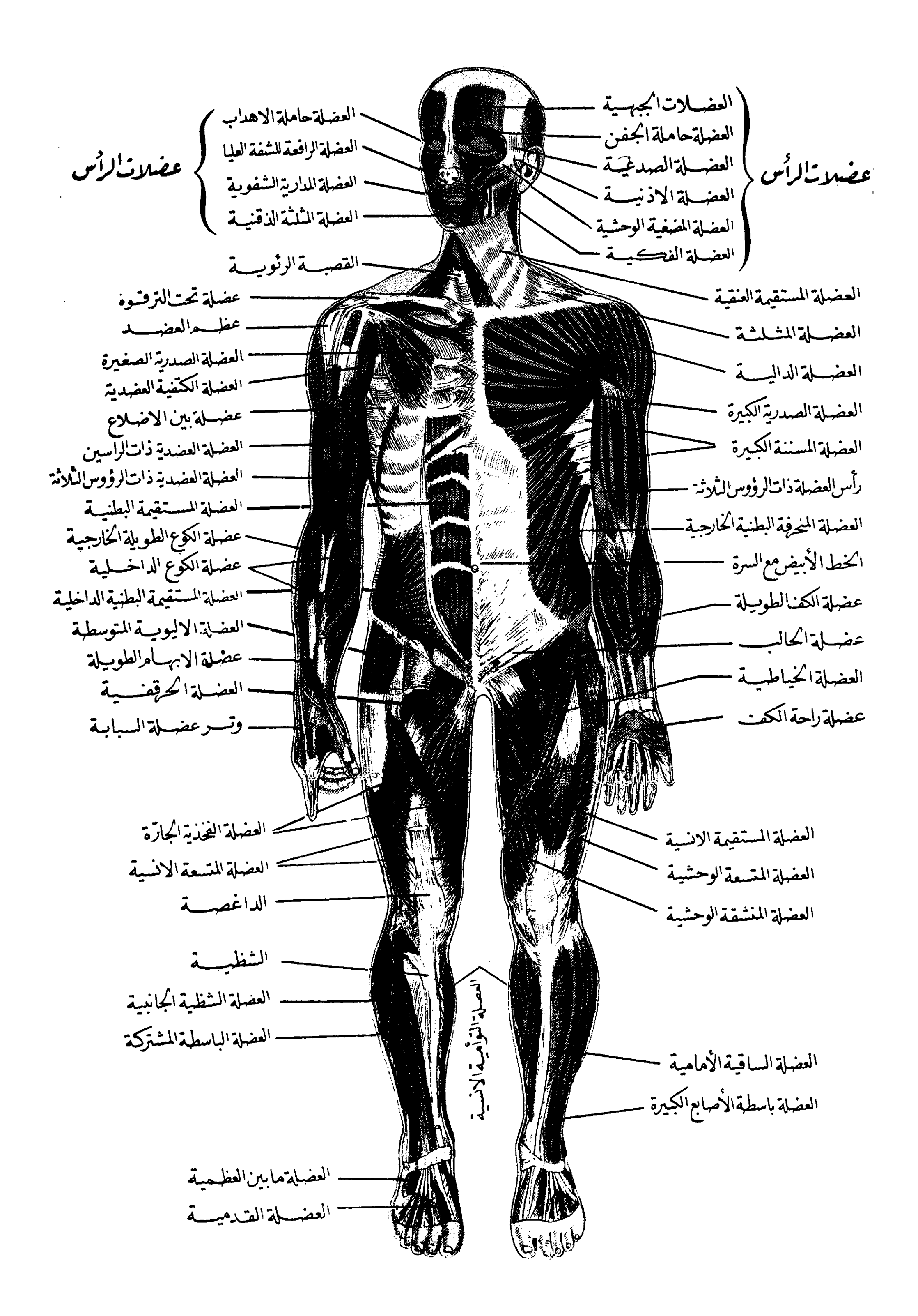
مما لا ريب فيه أن هناك فيتامينات موجودة أكيداً ، ولكنها لا تزال مجهولة وهي ذات أهمية كبرى للصحة ، وبعد تجارب أجريت على الحيوانات ؛ تأكد منذ الآن وجود فيتامينات بأسماء: B14 ، B13 ، L12 ، J ، I ، H، W ، U ، M ، كما يوجد غيرها .

وبما أن أي فيتامين من هذه الفيتامينات لم يعزل بعد ، فإن قيمته المفيدة للصحة البشرية لم تحدد مع أنه لم يقع — حتى الآن — مثال واحد على أن عنصراً ثميناً في تغذية الحيوان لا ينفع في تغذية الإنسان أيضاً .

فإذا كانت أغذيتك طبيعية تستطيع أن تعتقد بصواب أنك تناولت — على الأقل — شيئاً من جميع الفيتامينات المعروفة وغير المعروفة ، والخطر كامن في أن تتغذى بأطعمة مجردة من الفيتامينات والمعادن .

فإذا كنا نطمع بمعرفة الفيتامينات العديدة والمجهولة ليستفيد منها الجسم، فكم يكون مخدوعاً الشخص الذي يظن أنه ينقذ صحته بحبات من الفيتامين على أن يأكل ما تملي عليه أهواؤه ؟!

إن هذه الحبات لا تحوي إلا قسماً ضئيلاً فقط من الفيتامينات المعروفة ، ولذا لا ينبغي تناولها إلا كشيء إضافي إلى النظام الغذائي الذي يجب أن يكون قائماً على أحسن الأسس بقدر الإمكان .



عضلات الرأس
العضلة حاملة الاهداب
العضلة الرافعة للشفة العليا
العضلة المدارية الشفوية
العضلة المثلثة الذقنية
القصبة الرئوية
عضلة تحت الترقوة
عظم العضد
العضلة الصدرية الصغيرة
العضلة الكتفية العضدية
عضلة بين الاضلاع
العضلة العضدية ذات الراسين
العضلة العضدية ذات الرؤوس الثلاثة
العضلة المستقيمة البطنية
عضلة الكوع الطويلة الخارجية
عضلة الكوع الداخلية
العضلة المستقيمة البطنية الداخلية
العضلة الاليوية المتوسطة
عضلة الابهام الطويلة
العضلة الحرقفية
وتر عضلة السبابة
عضلات الرأس
العضلات الجبهية
العضلة حاملة الجفن
العضلة الصدغية
العضلة الاذنية
العضلة المضغية الوحشية
العضلة الفكية
العضلة المستقيمة العنقية
العضلة المثلثة
العضلة الدالية
العضلة الصدرية الكبيرة
العضلة المسننة الكبيرة
رأس العضلة ذات الرؤوس الثلاثة
العضلة المنحرفة البطنية الخارجية
الخط الأبيض مع السرة
عضلة الكف الطويلة
عضلة الحالب
العضلة الخياطية
عضلة راحة الكف
العضلة الفخذية الجارة
العضلة المتسعة الانسية
الداغصة
الشظية
العضلة الشظية الجانبية
العضلة الباسطة المشتركة
العضلة التوأمية الانسية
العضلة المستقيمة الانسية
العضلة المتسعة الوحشية
العضلة المنشقة الوحشية
العضلة الساقية الأمامية
العضلة باسطة الأصابع الكبيرة
العضلة ما بين العظمية
العضلة القدمية

الفيتامينات أو « الحيامينات »

اكتشافات جديدة ومعلومات أكثر عن الفيتامينات

بما أن الاكتشافات العلمية تطالعنا في كل يوم بجديد عن « الفيتامينات » فقد رأينا استكمالاً للفائدة أن نضم إلى أصل الكتاب فصلاً مبسطاً يحتوي آخر **المعلومات التي عرفت عن الفيتامينات وأعمالها في الأجسام الحية :**

الفيتامينات : هي مركبات عضوية ، يجب إدخالها إلى الجسم الحي بمقدار ضئيل ، وباستمرار لدوام نمو الخلية باطراد ، وعمل الأعضاء بانتظام .

إن نقص هذه المركبات يؤدي إلى ظهور أعراض تدعى (أعراض نقص الفيتامينات Avitaminose) .

إن الفيتامينات ضرورية للخلية الحيوانية والنباتية ، وللخلية الجرثومية على السواء . ولنعلم أن الخلية الحيوانية غير قادرة على اصطناعها ابتداءاً من العناصر المعدنية ؛ أما الخلية النباتية الخضراء فتقوم باصطناعها بدءاً من العناصر المعدنية . ولذا كانت هذه الفيتامينات عوامل نمو بالنسبة للجراثيم والعضويات الدنيا ، أما بالنسبة للخلايا الحيوانية والنباتية ، فهي (تمامات Catalyseurs) للخمائر المنحلة في العصارة الخلوية ، وبذلك تتدخل فعلاً في جميع أعمال الاستقلاب الخلوي .

تقسم الفيتامينات عامة إلى قسمين :

١ – فيتامينات ذوّابة في الدسم ٢ – فيتامينات ذوّابة في الماء .

الفيتامينات الذوّابة في الدسم :

أولاً – الفيتامين (آ – A) :

يوجد في الزيوت عامة ، وخاصة في زيت كبد الحوت ، وفي لحم السمك ، وفي الحليب والبيض والزبدة ؛ كما يوجد في الخس ، والملفوف ، والاسفاناخ ، والتوت ، والمشمش .

العوز اليومي :

يحتاج البدن منـه إلى (٥٠٠٠) وحدة دولية (علماً بأن غراماً من هـذا الفيتامين يعادل (٣,٣٣٣) مليون وحدة دولية) .

إن فقد هذا الفيتامين من البدن يؤدي إلى :

أ – وقف النمو في الحيوان الصغير .

ب – التهاب المنفحة ، وقلة مقاومة المخاطيات بصورة خاصة .

ج – كُمود في قرنية العين وجفاف .

د – اضطراب في أعضاء التناسل (في الذكور والإناث) .

هـ – اضطراب التكلس ، وخصوصاً في مستوى الأسنان .

كما أن له دوراً مضاداً للإنتان والتحسس ، ويشارك في تكوين المواد الضرورية لتأقلم العين على الظلام ، ويدخل في تركيب شبكية العين .

ولنعلم أن هنالك نوعين من الفيتامين «A» هما : «A1» وهو الرتينول Rétinol و «A2» وهو (الدهيدرو ريتينول Dehydre Rétinol) .

ثانياً : – الفيتامين (د – D) :

توجد عدة أنواع من الفيتامين « د D » هي : «د١ – D1، د٢ – D2 ، د٣ – D3 ، د٤ – D4 ، د٥ – D5 » .

وتعود الأهمية حالياً للفيتامين « د٢ — D2 » ، المسمى كالسيفيرول (Calciférol) ويوجد في زيت كبد الحوت والطونة ، والكبد ، والحليب، ولحم السمك ، والبيض والزبدة ، وفي بعض الفطور والخميرة .

العوز اليومي: كهول وأطفال ٤٠٠ — ٨٠٠ وحدةدولية
المرأة أثناء الحمل والرضاع ٨٠٠ — ١٠٠٠ وحدةدولية
الأطفال المولودون قبل الأوان ١٠٠٠ — ١٤٠٠ وحدة دولية
الأطفال الذين عمرهم أقل من سنة ٤٠ — ٨٠٠ وحدةدولية

إن فقد هذا الفيتامين لدى الطفل يؤدي إلى حدوث مرض الخَرَع (Rachétisme)؛ إذ أن هذا الفيتامين يشارك في النمو، وبصورة ثانوية يشارك في تنظيم عمل نظائر الدرق والكبد .

ثالثاً : — الفيتامين (و— E) :

تنطوي تحت هذا الاسم مجموعة من المركبات التي تدعى توكوفيرول (Tocophéroles) ، وينتشر هذا الفيتامين — بصورة رئيسة — في القمح ، والذرة ، وفستق العبيد ، والصويا ، كما يوجد في الخس ، والمشيمة ، والفص الأمامي من النخامة ، وفي الكبد ، والبيض ، والزبدة .

العوز اليومي : ٥ ملغ في اليوم للرضع و ١٠ — ١٢ ملغ يومياً للبالغين .

لهذا الفيتامين فوائد متعددة في العضوية الإنسانية والحيوانية — إذا حرم الحيوان منه ظهرت عليه أعراض انحلال العضلات المخططة القلبية ، وزيادة الحساسية الوعائية ، واضمحلال النسيج البشري ، واضمحلال في النسج العصبية والكبدية ، ويلعب دوراً هاماً في كفاية الشريان الإكليلي .

رابعاً — الفيتامين (ك — K) :

هو الفيتامين المضاد للنزف والمساعد على التخثر .

يوجـــد في العالم النبـــاتي خاصة في الإسفاناخ القنبيط ، وأوراق المخروطيات ، والبندورة الخضراء ، كما يوجد في الكبد والحليب بكميات قليلـــة .

إن نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى نقص مادة البروترومبين في الدم ، مما يؤدي بالتالي إلى حدوث نزف عفوي .

العوز اليومي : ٤ ملغ يومياً للكهول .

خامساً : الفيتامين (ف – F) :

يطلق هذا الاسم على (حمض **اللينوليئيك** Acide Linoléïque) الذي يتوسط في حادثات استقلاب الدسم ، ويقي الجسم من ظهور أعراض أنواع الالتهابات الجلدية .

الفيتامينات الذوابة في الماء :

أولاً : – الفيتامين « ج – C ، حمض الاسكوربيك » :

يوجد بكثرة في الطبيعة : بصورة رئيسة في النباتات الخضر ، والثمار ، من نوع الليمون ؛ كما يوجد في أغلب النسج الحيوانية والنباتية ؛ يوجد بكثرة في الخرنوب ، والفجل ، والفليفلة . ونقص هذا الفيتامين في الجسم يؤدي إلى داء الحفر (Scorbute)الذي يتجلى عند الكبير بنزوف ، وأدواء سنية ولثوية ؛ وعند الأطفال بتشوهات عظمية (مرض بارلو Barlow) . وفي الحقيقة إن دوره الغريزي مضاعف ، إذ أنه يلعب دور الأكسدة ودور الإرجاع .

العوز اليومي : ٥٠ – ١٠٠ ملغ .

ثانياً : – الفيتامين (ب١ – B1) :

يوجد في الأرز الكامل ، والقمح ، والشعير ، والذرة ، والشوفان ، كما يوجد في الخضار الطازجة ، وفي البطاطا . ويدعى (أنورين Aneurine).

ويوجد أيضاً في التفاح ، والأجاص ، والخوخ ، والمشمش ، والموز ، والدراق ، وفي الجوز ، وخميرة الجعة (البيرة) . كما يوجد في الكبد ، والكلية ، والمخ ، والدم ، وصفار البيض .

العوز اليومي : ١ ملغ على الأقل عند الكهول

يؤدي الحرمان من هذا الفيتامين إلى مرض (الهزال الرزي Beri - Beri) ، الذي يتصف بالتهاب الأعصاب المتعدد المؤدي إلى الشلل ، وإلى عوارض قلبية ووعائية ، ودوخات ، وفقد الشهية .

ثالثاً : الفيتامين (ب٢ — B2) :

ويسمى (ريبوفلافين Riboflavine) :

يوجد في الخميرة ، وحبوب الفصيلة النجيلية ، وفي االاسفاناخ ، والفاصولياء والحمص ، والملفوف ، وفول الصويا ، والفول ، والمشمش ، والدراق ، والكبد والكلى ، والقلب ، والحليب ، والبيض ، والسمك . يسبب الحرمان منه فقد النمو ، وإذا استمر الحرمان بدا الهزال المؤدي إلى الموت .

العوز اليومي : ٢ — ٣ ملغ للكهل .

رابعاً — الفيتامين (ب. ب — P .P) :

ويسمى (نيكوتيناميد Nicotinamide) كما يدعى بحمض التبغ .

يوجد في خميرة الجعة ، وفي حبوب الفصيلة النجيلية ، وفي الخضار : ملفوف ، جزر ، بندورة ، بصل ، إسفاناخ ، فاصولياء ، عدس .

وفي الثمار : كمثرى ، تفاح ، مشمش ، ليمون ، خوخ ، دراق . وفي الحليب ، والكبد ، والكلى ، واللحوم .

إن الحرمان من هذا الفيتامين يسبب ما يسمى : (السفاع البشري Pellagra) الذي يتميز بـ :

— آفات جلدية في المناطق المعرضة للنور .

— اضطرابات هضمية ناجمة عن تطور المخاطيات .
— اضطرابات عقلية ناجمة عن أورام دماغية وسحائية وتدعى بالجنون السفاعي .
— فاقة دم ضعيفة أو شديدة .

العوز اليومي : ٢٠ ملغ للكهل .

خامساً : الفيتامين (ب٦ — B6) :

ويدعى (بيريدوكسين Pyridoxine) :

ويوجد في خميرة الجعة ، والحبوب ، والملفوف ، والبطاطا ، والخس ، والفاصولياء ، والإسفاناخ ، والبرتقال ، والأجاص ، والموز . كما يوجد في الكبد والكلى ، والعضلات ، والحليب .

إن الحرمان منه يؤدي إلى أمراض جلدية ، وإلى وذمات ، واختلالات في الجملة العصبية تؤدي إلى نوبات صرعية ؛ وفقده لمدة طويلة يؤدي إلى الارتشاح الدهني في الكبد ، وفاقة دم ناجمة عن نقص في الصباغ الدموي للكريات الحمر.

سادساً : الفيتامينات الأخرى من زمرة « ب — B » وهي :

B3 ، B4 ، B5 ، B13 ، B14 .

وتوجد هذه الفيتامينات في قشور الأرز ، ومعظم النسج العضلية عند الفقريات ، و هي ضرورية لنمو بعض العضويات ، ولها دور في اصطناع حمض النوى على ما يظهر ، وتساعد على التجديد الخلوي (شفاء بعض حالات فاقة الدم الناجمة عن استعمال السلفا) .

سابعاً : (حمض الفولي Acide folique) :

ويوجد في الخضار الغضة (فاصولياء ، إسفاناخ ، بندورة ، جزر ، زهر القنبيط) كما يوجد في الكبد والكلي ، ويركب الآن اصطناعياً .

يشارك هذا الفيتامين في اصطناع المواد الهيولية والعناصر المكونة للدم .

ثامناً : — الفيتامين (ب١٢ — B12) :

ويسمى سيانو كوبالامين(Cyanocoba lamine) :

لهذا الفيتامين بنية معقدة جداً ، ويوجد بتركيز كبير في الكبد . وغيابه يؤدي إلى فاقة دم شديدة .

العوز اليومي : ١ ميكروغرام كل (٢٤) ساعة عند الكهل .

(فاقة الدم الشديدة تعالج بحقن من ال B12) الذي يؤدي إلى الشفاء التام) .

تاسعاً : الفيتامين (هـ — H) :

ويدعى : بيوتين (Biotine) :

يكثر في خميرة الجعة ، ونخالة الرز ، والحليب ، وصفار البيض ، كما يوجد في الفطور ، والجزر ، والإسفاناخ ، والبندورة ، والفاصولياء ، والحمص ، وزهر القبيط .

الحرمان منه يؤدي إلى أنواع كثيرة من التهابات الجلد .

العوز اليومي : ١٠ ميكروغرام في اليوم عند الكهل .

وهنالك أنواع أخرى من الفيتامينات مثل : بيوس ١ ، والفيتامين P ، والحمض الشحماني (Acide Lipoïque) ، والكولين (Choline)،و «H ١» أو حمض پارا آمينوبانزوئيك ... وغيرها ، وكل يوم تفاجئنا الأبحاث الجديدة بنوع جديد من هذه الفيتامينات ، لا نرى في هذه العجالة مجالاً لذكرها أو للإسهاب في بحثها .

لا صحة ، ولا قوة . . بلا معادن !
ما هي المعادن الضرورية للجسم ؟ ..

الكلسيوم ، والفوسفور ، والحديد ، واليود ، والمعادن الأخرى

للاحتفاظ بالصحة وبهجة الحياة يحتاج الإنسان إلى عدة معادن . إن أهمية المعادن هي أيضاً عظيمة مثل الفيتامينات . وليس معنى هذا أن نستغني بها عن الفيتامينات أو ننقص من قيمتها ، كلا ! إن لكل منهما وظيفة .

إن المعادن تساعد في تجهيز الجسم بكمية من السائل الضروري لإطالة أمد الحياة ، وهي التي تسيطر على وظائف الخلايا وتنظم توازن قلوية الدم والأنسجة ، وتساعد الغدد على الإفراز ، وتلعب دوراً هاماً في الجهاز العصبي ، وتضبط حركات العضلات والأنسجة ، كما ان لها وظائف عديدة يستحيل حصرها والتحدث عنها .

لا غنى للجسم عن الكلسيوم والفوسفور

لكي تصبح قوياً ونشيطاً ، يجب أن تتناول كميات كبيرة من الفوسفور والكلسيوم ، وهما المعدنان اللذان يحتاج إليهما الجسم لبناء هيكله العظمي وأسنانه .

فإذا نقص هذان المعدنان من الجسم — خلال فترة نموه — فإن العظـــام

تنشأ ضعيفة وتبقى لينة وذات مسام وسريعة العطب ، فأقل صدمة تحدث فيها كسراً ، أما الأسنان فتصاب بسرعة بالتسوس والحفر . والنقص الفادح من هذين المعدنين يؤدي إلى توقف النمو ، وغالباً ما يحدث هذا في أجسام الأطفال الذين كان آباؤهم يتبعون نظاماً غذائياً فقيراً بهذين المعدنين ولم يتطور غذاؤهم خلال كبرهم ، فانتقل الضعف إلى أعقابهم .

إن الجسم خلال مدة تطوره النشيط بين ١٢ — ١٦ سنة يحتاج إلى الكلسيوم والفوسفور أكثر من أية فترة في حياته ، لأن العظام في هذه الطور تنمو بسرعة وتتطلب حاجتها من هذين المعدنين ، كما أن الأسنان تتطلب حاجتها وإن كانت أقل من حاجة العظام ، وإذا كان النظام الغذائي غير صالح فإن العظام تسرق من الأسنان حصتها ، فيصبح داخل الأسنان رخواً وتغدو مستعدة للتسوس والنخر ، وبالتالي تحرم من الغذاء الجيد .

وخلال مدة الحمل يحتاج الجنين بسرعة إلى الكلسيوم والفوسفور أكثر من حاجة الأم ، ولهذا نجد جسم الجنين يسرق من الأم نصيبها من المعادن ، وإذا لم تنتبه الأم إلى تدارك حاجتها وحاجة جنينها فإنها لا تفقد في كل حمل ضرساً ، بل ضرسين ، مع أنها تستطيع أن تنقذه بسهولة ! .

ومع أن ٩٩ بالمئة من كلسيوم الجسم يوزع على العظام والأسنان فان الباقي وهو ١ بالمئة يلعب دوراً هاماً في تنظيم عدة وظائف عضوية .

فهناك جزء دقيق من الكلسيوم يعرف باسم « كبريتات الكلسيوم » وهو يقوم بتسهيل وقع الصدمات العصبية ، ولذا يقال : إن نقص الكلسيوم يؤدي إلى إصابة الجسم بعصبية مزعجة .

إن الولد الذي ينمو بسرعة وتبتلع عظامه كل ما يلوح لها من الكلسيوم ولا تجد كفايتها ؛ يصاب باضطرابات مزعجة تعلن عن نفسها بالبكاء ، وسرعة الغضب ، والخلق السيء ، والميل إلى قضم الأظافر ، ويكون نومه مضطرباً ، ويصاب بسلس البول ليلاً ، ولا تستطيع أمه أن تربط بين هذه التصرفات السيئة والخطيئة التي ارتكبتها هي — نفسها — في إهمالها تجهيز جسمه بحاجته

من الكلسيوم والفوسفور ، كما أن التشنجات العضلية التي تحدث غالباً في الساقين سببها أيضاً نقص الكلسيوم .

إن المراهق عندما يعاني نقصاً في الكلسيوم يبدو غضوباً ، ضيق الصدر ، قليل الصبر ، ثائراً ، لا يعرف الهناء والراحة ويرتكب أخطاء كثيرة في عمله ، وينفق جهده في حركات خاطئة ، وهذه العصبية بزيادتها توتر عضلاته وتقوده بسرعة إلى التعب ، ونومه لا يصلح الحالة ، بل يكون مقسماً بين يقظات عديدة أو أرق طويل تتردد خلاله في ذهنه كآبة متاعب الغد ، فيضطر — كغيره من المصابين بالأرق — إلى انفاق مبالغ جنونية من المال في كل سنة ثمناً لعلاجات منوّمة وضارة !

وبما أن دور الكلسيوم قد عرف ، فإن سيدات الدار يجب أن يحضّرن أغذية غنية بالكلسيوم لتكون وسيلة لنشر الهدوء والسلام والسعادة في العائلة إلى جانب انصراف أفراد العائلة للعمل ، لأن الهدوء وحده يحفظ نشاط العقل والجسم .

إن الآلام البطنية التي تعانيها المرأة خلال مدة الحيض ناتجة غالباً عن نقص الكلسيوم في الدم ، وقد لوحظ أن العصبية التي تحدث في هذه المدة مع الانحطاط الذهني والصداع — غير العادي — يمكن أن تزول باضافة كمية كبيرة من الكلسيوم وفيتامين «د» إلى النظام الغذائي .

إن الكلسيوم ضروري لتخثير الدم ، وفقده يقود إلى عوارض خطيرة . لذا يجب بعد قلع الضرس ، أو فتح جرح أو إجراء عملية جراحية أخذ كمية كبيرة منه مع فيتامين « د » .

إن الحليب ، الكامل أو المنزوع منه القشدة أو المسحوق ، واللبن الرائب ، وجميع الأغذية المصنوعة من الحليب هي أحسن المصادر للكلسيوم ؛ وأنواع الجبن تحوي قليلاً أو كثيراً منه بحسب طريقة صنع كل نوع .

وبما أن الكلسيوم يذوب بسرعة في الحوامض فإن الحليب عندما يحمض لتحويله إلى جبن يفقد كثيراً من الكلسيوم في المصل ، والجبن الأبيض التجاري

فقير بالكلسيوم ، ولكنه إذا صنع بواسطة (الأنفحة) فإنه يكون غنياً بهذا المعدن .

إن الكلسيوم والفوسفور يرسبان على العظام والأسنان بترتيب كيماوي ، وإذا نقص الواحد منهما ، فان الثاني يفقد قسماً كبيراً من قيمته مأخوذاً بجريرة الأول .

إن الفوسفور يصادف في اللحم ، وفي منتوجات الحليب ، وفي جميع الأغذية المصنوعة من الحبوب ، وفي كثير من النباتات ، بينما يعتبر الحليب أحسن مصدر أكيد للكلسيوم .

فنظام غذائي بدون حليب يمكن أن يكون غنياً بالفوسفور وفقيراً بالكلسيوم.

إذن : إن الخلل في توفيق الفوسفور مع الكلسيوم يجعل الفوسفور يخرج من الجسم مع البول وبدون أن يتمثل ، وكما أن الفوسفور يصيغ وينشىء عظامنا وأسناننا فانه يوجد أيضاً في كل خلية من خلايا جسمنا العديدة ، وهو يلعب دوراً هاماً في إنتاج النشاط ويساعد جميع إفرازات الغدد وأخلاط الجسم ، وإن الحيوان ليموت من نقص الفوسفور بسرعة أكبر من نقص أي معـــدن آخـــر .

إن فيتامين « د » ضروري لاتمام التمثيل المنظم للكلسيوم والفوسفور ، فبفضله يدخلان الدم ويرسبان على العظام والأسنان ، والأطفال — بصورة خاصة — لا يستطيعون تمثل الكلسيوم والفوسفور بدون إضافة فيتامين «د» إليهما ، وعندما يكبرون تزداد كمية الكلسيوم والفوسفور التي تمثل بدون فيتامين «د» . وعلى هذا ، فإنه لا توجد فترة من العمر يمكن فيها للمعادن أن تكون فعالة أو مفيدة للجسم بدون فيتامين «د» .

وبعد درس أنظمة غذائية لآلاف من الناس اكتشفت أن الذين يتناولون يومياً أكثر من مئة وحدة من فيتامين «د» هم قليلون جداً ، مع أنه يجب أن يصل المعدل إلى ما لا يقل عن ألف وحدة .

إنه ليس مدهشاً ولا غريباً أن يكون هؤلاء الناس عصبيين ، مرهقين ،

مؤرقين ، منكبين على الأدوية المنومة ، وحاملين لأسنان فاسدة .

ففضلاً عن الكمية التي تتلف كل يوم من الكلسيوم والفوسفور وتخرج من جسمنا مع البول والمواد البرازية سنة فسنة ، فإن هذا التلف التدريجي يتوالى .

إن هذين المعدنين اذا لم يوجدا في الأغذية بكمية كافية ؛ فإن العظام والأسنان تنتجانهما ، وبالعكس إذا وجدت منها زيادة فإن الجسم يخزنهما في نهاية العظام الطويلة لاستعمالهما عند الحاجة ، ومتى تلقى الدم شحنة كبيرة منهما فيعاد المخزون إلى مكانه ، وهذا الأخذ والرد يستمران ما دامت الحياة قائمة .

إن غراماً من الكلسيوم وأكثر من غرام بقليل من الفوسفور يعتبران المقدار المتوسط المثالي — كبيراً كان أو صغيراً — في كل يوم .

وبما أن الفوسفور مبذول بكثرة ، لذا لا يجوز التساهل في تناول لا يتم بسهولة .

يمكن الحصول على المطلوب بالليتر الذي نتناوله يومياً من الحليب الكامل ، أو المخيض ، أو اللبن الرائب .

إن هذه الأغذية هي المصادر الأكيدة الجامعة لكمية الكلسيوم الضرورية لجسم صحيح بشرط أن تحلى بالعسل الأسود .

إن اللبن الرائب ، والحليب الحامض أفضل من الحليب الطازج . والحليب المعقم بطريقة باستور ، والأجبان المختلفة — هي أيضاً مصادر ثمينة للكلسيوم .

وزيادة على هذا ، إن الكلسيوم المركز — مثل فوسفات الكلسيوم — حبوباً ومسحوقاً، غالباً ما يستعمل خلال الأشهر الأولى للحمل ، وأيام النمو السريع للأولاد ، وخلال العادات الشهرية للنساء، وقبل العمليات الجراحية ، وذلك لقدرته المطلقة والمسكّنة ، ويجب أخذه قبل تناول الطعام أو بين الوجبات ، والأفضل تناوله مع عصير الليمون لأنه يذوب فقط — في الأحماض ، وهو يهضم ويمثل إذا أخذ بكميات قليلة بالتعاقب أسرع من أخذه مرة واحدة وبكمية كبيرة .

وعلينا ألا ننسى أن فيتامين « د » لا يستغنى عنه للحصول على الهضم المنظم .

أضف الحديد إلى نظامك الغذائي

إن وجود الحديد في الدم لا يمكن الاستغناء عنه ، وهو يتجمد مع الأوكسجين وينقله إلى جميع أعضاء الجسم ، ووجوده في الأنسجة يسهل إخراج أوكسيد الفحم .

إن نقطة دم من حجم مليميتر مكعب واحد تحوي عادة أكثر من خمسة ملايين كرية حمراء ، وهذه النسبة التي تختلف بحسب الحالة الصحية لكل شخص ، فهي أيضاً هامة مثل (الهموغلوبين) المادة الملونة الحمراء التي تحمل الأوكسيجين .

إن الصفرة التي تعلن عن فاقة الدم تحدث من نقص الكريات الحمر أو من الهموغلوبين ، ويمكن أن يوجد الاثنان معاً ، وفي كلا الحالين لا يصل الأوكسجين بكفاية إلى أعضاء الجسم وأجهزته وأوكسيد الفحم لم يطرد بتمامه .

إن المصاب بفاقة الدم يظهر متعباً ، بليداً ، كئيباً ، قليل الصبر والاحتمال ، كابي اللون ، لا يستطيع التفكير بوضوح وبسرعة ، وينسى كثيراً ما يجب أن يصنعه .

وبين الأسباب العديدة لفاقة الدم هناك سبب شائع كثيراً هو نقص الحديد في الغذاء ، والإحصاءات التي أجريت في أمريكا أظهرت أن تسعين في المئة من النساء والأولاد مصابون بفاقة الدم !

إن الحديد يمر في الدم بفاعلية أكبر إذا وجد مع قليل من النحاس ، ولحسن الحظ ، أن النحاس والحديد لا يوجدان منعزلين عن بعضهما بعضاً في الأغذية إلا نادراً .

والأغذية الغنية بهما هي : العسل الأسود، والكبد، والجوز ، والمشمش والنخالة ، وحبوب القمح .

ولأجل زيادة مقدار الحديد والنحاس في الغذاء يجب أن يقوم العسل الأسود أو الزبدة أو فستق العبيد مقام السكر الأبيض ، وزبدة الجوز مقام المربيات أو المحفوظات ، وأن تؤكل الحبوب والخبز الكامل .

وفي الحقيقة ، ان السبب الأكبر في زيادة فاقة الدم في أمريكا هو الدقيق الأبيض والسكر ، لأن النخل والتصفية يقضيان على الحديد ، وهذا ما يجعلني ألح دائماً بتناول الخبز الكامل والعسل الأسود .

إن الدقيق الذي يزعمون أنهم يضيفون إليه المواد الغنية بالعناصر اللازمة ، لا يضاف اليه من الحديد إلا ربع الكمية التي حذفت منه بالنخل .

ولا بد من الملاحظة بأن فاقة الدم يمكن أن تستمر رغم وجود الحديد بغزارة في الغذاء ، وذلك إذا لم يصل هذا الحديد إلى الدم أو لبّ العظام . إن كمية الحديد في الأغذية ليست هامة ، ولكن الهام هو تمثل هذه الكمية ، والتمثل يجب أن يكون بنسبة ٥٠ بالمئة ، لأن نصف الحديد يخرج من الجسم مع المواد البرازية دون أن يستطيع المرور في الدم ، ومع أن الفواكه ليست غنية جداً بالحديد ، فإن الحديد الموجود فيها يهضم ويمثل بكامله تقريباً وبخاصة ما كان في المشمش .

وحديد فستق العبيد ، والكرفس ، والجزر مفيد مثل حديد العسل الأسود .

إن اللحم لا يحوي كثيراً من الحديد ولكن يمكن هضم حديده وتمثيله بالنسب التالية : ١٥ في المئة لحم الخنزير ، ٥٠ في المئة اللحم العادي ٧٠ في المئة الكبد ، ٨٠ في المئة القلب .

وحديد فول الصويا يصل إلى الدم بنسبة ٨٠ في المئة ، وقد اكتشف أن بين الأطعمة المتداولة كثيراً يوجد الكبد الذي ينتج أكثر من غيره عادة الهموغلوبين ، ثم الكلى ، فالمشمش ، وأخيراً البيض .

وهناك أطعمة تحوي حديداً ، ولكنها لا تنتج كريات الدم .

والمعروف أن حديد غذاء ما إذا لم يذب في وسط حمض فإنه لا يستطيع المرور في الامعاء ولا يصل إلى الشرايين الدموية .

فحمض الكلوريدريك الذي تفرزه المعدة يذيب الحديد كما هو معلوم ، ولكن كثيراً من الأشخاص – وخاصة الذين ينقصهم فيتامين « ب » أو يتعاطون مشروبات قلوية – ليس لديهم حموضة كافية .

والنتيجة إذن هي نفس ما إذا كان نظامهم الغذائي لا يحتوي على الحديد .

إن الشخص يحتاج يومياً إلى ١٥ مغ من الحديد تقريباً ، وإن النساء يتطلبن في أيام الحيض ١٧ مغ يومياً لتعويض ما يفقدنه مع نزف الدم . وفي أيام الحمل يجب أن يتناولن يومياً ٢٠ مغ ، لقد كانوا – قديماً – يعتبرون نصف هذا المقدار كافياً ، والأشخاص الحريصون على الصحة لا ينصحون – مع ذلك – إلا بمقدار قليل من الحديد .

إنه ليس من السهل الاعتماد على نظام كامل وصالح لكل شخص بشأن الحديد ، وإنما المقادير المتوسطة من الأغذية المذكورة فيما يلي تعطي تقريباً المقدار اللازم : وهي مقدرة بالمليغرام .

	الكمية	مغ
المشمش	٢	٣
الموز	١	٢
أوراق السلق	نصف قدح	٤
الهندباء الخضراء	نصف قدح	
البلح المجفف	٤	٤
البيض	٤	٣
الكليتان	١٢٥ غ	٤
العسل الأسود	ملعقة كبيرة	٢
اللحوم ، الأسماك ، الطيور	١٢٥ غ	٣
الجوز	نصف قدح	٣
الخوخ	٤	٣

العنب	ثلاثة أرباع القدح	٣
خبز الصويا	قطعة ١	٢,٥
الاسفاناخ	نصف قدح	٤
ورق اللفت وقشره	« «	٩
الكبد	١٢٥ غ	٨
الخبز الكامل	قطعة ١	١
خميرة البيرة	ملعقة ١	٨

إن الخضراوات والفواكه المذكورة في هذه القائمة لا تحوي – في المقدار المتوسط إلا نصف ميلغرام من الحديد في كل كمية تعادل ١٢٥ غراماً من اللحم .

تباع في الأسواق مركبات من أملاح الحديد مثل (ملح حمض الحديد Muscate de fer) ، و (الكلورور الحديدي Le chlorure ferreux) وهو يباع بشكل حبوب . إن هذه المركبات – وإن كانت ثقيلة على المعدة – فهي فعالة جداً في شفاء فاقة الدم أو تداركه قبل حدوثه ، ولا يصح تناولها إلا عند استحالة الحصول على الحديد من الغذاء الطبيعي ، وإذا اضطر الإنسان لتناولها فيجب أن لا يقعده ذلك عن السعي للحصول على الحديد من الأغذية الطبيعية ، وأن لا يتعود استعمالها بحجة أن الأغذية العادية غير صالحة .

إن فاقة الجسم من البروتئين ، واليود ، والكالسيوم ، وفيتامينات « أ ، ب ، ج » – وبخاصة ب ٦ وب ١٢ – وحمض الفوليك ، والكولين ، وحمض نيكوتينيك يمكن أن تؤدي أيضاً إلى فاقة الدم .

أنظر بانتباه إلى وجهك في المرآة ، فاذا رأيت وجنتيك وشفتيك وأذنيك لا تصبغها الحمرة بكفاية ولا تعطيها بريق الصحة ، فانتبه إلى أن نظامك الغذائي يجب أن يكون حاوياً المواد اللازمة للجسم ولاسيما الحديد والبروتئين وفيتامين « ب » .

إن اليود يحرضك ويغريك ...

إن اليود جوهري للصحة ، فهو يشكل ذلك العنصر الفعال الذي تفرزه « الغدة الدرقية La thyroide » ويسمى « التيروكسين Thyroxine » ، وهذه الغدة موضوعة أمام قصبة الرئة .

والتيروكسين — هذه الذخيرة — لليود — ليس له القدرة على بناء الجسم والعقل فحسب ، بل يعطي أيضاً الطفل أو الشاب شخصيته ، وحاجته من النشاط والسرور ، ونقص اليود يؤدي إلى نقص (التيروكسين) ، وهذا ينتج عنه انحطاط القوة ، وقلة الاحتمال ، وفقدان كل حيوية .

والنقص الجزئي لليود يسبب ورماً في العنق هو تضخم الغدة الدرقية . وهذا التضخم ليس إلا جهداً من الجسم يعلن فيه بالحاح نقص اليود ، ويطلب حاجته منه ليقوم بانتاج أكبر كمية من الأنسجة المنتجة لهرمون التيروكسين .

في هذه الحالة يبقى إنتاج التيروكسين منظماً كالمعتاد ، على الرغم من وجود الورم والضيق البسيط في العنق ، ويمكن للجسم ألا يشعر بأي اضطراب .

إن خطر مرض الغدة يبقى خافياً ، وإن وجود الغدة — هو وحده — إشارة محزنة للاضطرابات المتوقع حدوثها في المستقبل .

إن مرض الغدة أكثر حدوثاً للشبان من الشيوخ لأن حاجتهم لليود هي أكبر من حاجة المسنين ، وهو منتشر بين البنات ضعف انتشاره بين الصبيان .

ومن المعروف منذ خمس وعشرين سنة أنه يمكن اجتناب مرض الغدة بالتغذية بصورة منظمة بأطعمة مشبعة باليود .

إن حاجة الجسم لليود تتناقص بعد سن المراهقة ، ويمكن أن تزول الغدة بدون اتباع نظام خاص ، وفي هذه الحالة قد تستمر في الزيادة أيضاً .

وفي بعض الحالات تتوقف ، ثم تبدأ في الزيادة — من جديد — عندما تزداد الحاجة لليود ، كما يحدث في وقت الحبل أو الإرضاع أو الحيض .

وهناك علامة مرضية أخرى على نقص اليود هي « مرض جحوظ العين Exophtalmie » ، وهو يصيب الأشخاص الذين ضعفت غددهم الدرقية بسبب نقص اليود ، وعوارضه زيادة ضربات النبض حتى تصل أحياناً إلى ١٣٠ أو ١٨٠ في الدقيقة ، ويفقد المريض شيئاً من وزنه ، ويبدو عصبي المزاج ولا يتحمل الحرارة ، وغالباً ما تصبح العينان ناتئتين ، ثم تفرطان في الجحوظ ، وللخلاص من هذا النوع من المرض يوصي الطبيب بتناول كميات كبيرة من اليود ، كما أن للنظام الغذائي أهمية كبرى في الشفاء من هذا المرض .

فيجب أن يحوي الطعام كميات أكبر من الحاجات العادية من الحروريات والفيتامينات من جميع الأنواع ، ومختلف المعادن . ومطالب الجسم تزداد عن الحد الطبيعي بسبب الجهد الذي يبذله لمكافحة المرض . ويحصل المرضى على نتائج طيبة إذا تناولوا ١٠ مغ أو أكثر من فيتامين «ب ١» بشكل أغذية طبيعية وحتى ٢٠٠ ألف وحدة من فيتامين « أ » .

إن الأولاد الذين ولدوا من أم كانت تعاني نقصاً كاملاً في اليود مدة حملها ، يمكن أن يصابوا بالقزامة أو بالبلاهة ، وإذا بقي نقص اليود بعد الولادة فإن الأم قد تصاب بالتهاب الغشاء المخاطي للمثانة ، وإن الشخص الذي يصاب بهذا الالتهاب يبدو ذاهلاً مشدوهاً .

إن القزامة والتهاب غشاء المثانة ليسا نادرين في الولايات المتحدة ، وإن كمية صغيرة من اليود تؤخذ كل يوم منذ بدء النشوء الجثماني وخلال أيام الحياة يمكنها أن تحول دون الإصابة بهذه الأمراض .

هناك كثير من الأغذية ينقصها اليود تماماً ، ففي بلادنا تتبدل كمية اليود الموجودة في بعض الأغذية وفي التربة ومياه الري إلى درجة تجعل من المستحيل الاطمئنان إلى أي غذاء بأنه يحوي كمية اليود الكافية ، باستثناء الأسماك والنباتات البحرية التي تعتبر غنية باليود .

إن الكثيرين من أتباعي يستعملون الملح النباتي المشبع باليود والذي يحوي

خلاصة يود الطحالب [1] فيأخذون منه المقدار اليومي اللازم لهم من اليود . وعلى هذا فقد أكد علماء مسؤولون أنه يجب أن يمنع بيع أي ملح لا يضاف إليه عنصر اليــود .

وعلى الرغم من الجهود التي بذلتها المؤسسات الثقافية لنشر استعمال هذا الملح المشبع باليود، فإن الإحصاءات تظهر أن الذين يستعملون هذا الملح هم ١٥ بالمئة فقط ، وأن من الصعب أن يعتقد بوجود هذا الإهمال وهذه الحماقة ، وهذه اللامبالاة بالصحة .

فبما أن اليود ضروري – وبصورة خاصة – في أيام الطفولة ، والبلوغ والحبل ، والإرضاع ، والحيض – فيجب أن نسهر على إعطاء الجسم حاجته في هذه الظروف .

إن الطفل يحتاج من اليود نحو ثلاثة أضعاف ما يحتاج إليه البالغ . فإذا تغذت الأم واختارت لنفسها غذاء مشبعاً باليود قدمت للطفل أيضاً حاجته من هذه المــادة .

إن المصاريف التي تنفق على العمليات الجراحية لازالة الغدد يمكن توفيرها بقليل من الحيطة والفطنة وبدون معالجة خارقة .

إن الآلاف من الذين لا يتناولون كفايتهم من اليود يدفعون في كل سنة – مقابل إهمالهم – نشاطهم الجثماني والعقلي .

ضرورة البوتاسيوم للجسم

إن البوتاسيوم – وإن كان يوجد بغزارة في الحالة الطبيعية – إلا أنه يبقى غير كاف أحياناً في الأنظمة الغذائية .

فالبوتاسيوم موجود في الأوراق الخضر للخضراوات، وفي الحبــوب الكاملة – التي لم تنزع قشورها – ونقص البوتاسيوم في الجسم – وإن كان جزئياً –

---

(١) الطحلب : نبات يعيش تحت المياه أو فوقها .

يؤدي إلى عرقلة النمو ، وإلى أسواء مختلفة ، مثل الإمساك ، والورم والعصبية والأرق ، ويدق القلب بهدوء وباضطراب ،وهذا ما يضعف عضلة القلب .

والبوتاسيوم ضروري لبقاء انقباضات جميع العضلات عادية ، وفي المرض المعروف باسم (الشلل العائلي Paralysie familiale) فإن تمركـــز البوتاسيوم في الخلايا إذا كان قليلاً ، يجعل الحركة الانقباضية للعضلات شبه مستحيلة ، وهذا الشلل يشفى في وقت قصير بإضافة البوتاسيوم إلى النظـــام الغذائي .

إن مجموعة مؤلفة من تسعة عشر طفلاً حملوا على نظام فقير بالبوتاسيوم ، أصيبوا بهياج الأعصاب ، والإمساك العضال ، والانتفاخ .

ان الخبز الكامل ، والحبوب غير المنخولة ، أو العسل الأسود غنية جداً بالبوتاسيوم ، وإن ثلاثة أرباع هذا المعدن تضيع من الحبوب المنخولة، أما السكر المصفى فانه لا يحوي شيئاً ! ..

وإن الاستعمال العام لهذه الأغذية المصفاة والمنخولة يظهر أن نقص البوتاسيوم فيها هو سبب الإمساك والأرق والعصبية والاضطرابات الهضمية العامة المنتشرة في بلادنا ، وخاصة بين الذين لا يأكلون الأغذية المصفاة والمنخولة فقط ، بل يضيفون إلى ذلك الامتناع عن وضع أوراق الخضراوات الغنية بالبوتاسيوم على موائدهم في أغلب الأحيان .

جسمك في حاجة للصوديوم والكلور

وبخاصة خلال موجات الحرارة

إن للصوديوم والكلور أهمية عظمى للجسم .

ففي المعدة ينتج الكلور حمض الكلورديك الضروري جـداً لهضم الأطعمة ، وخاصة الأغذية البروتينية والمعادن التي تمر أيضاً في الدم .

وفي حالة القيء الذي لا يمكن وقفه ، أو انسداد المعي فان فقدان الكلور من الجسم يمكن أن يسبب الموت في ساعات قليلة ، ويستطيع الطبيب إنقاذ حياة المريض بإعطائه حقنة طبية توجد الكلور في جسمه .

إن كثيراً من الأغذية تحوي الصوديوم والكلور ، ومن الواضح أن الملح مؤلف من الاثنين .

إن الجسم لا يحتاج إلى الإفراط في تناول الملح ، كما لا يجوز أبداً حذفه تماماً من النظام الغذائي إلا بأمر من الطبيب المسؤول .

فباتباع قواعد منظمة يستطيع شخص سالم – ينوع غذاءه بتعقل – أن يتحاشى خطر نقص الصوديوم أو الكلور .

وفي زمن الحر الشديد – وخاصة إذا كان الهواء جافاً – يمكن أن تؤدي شدة التعرق والترشح إلى الموت ، وقد وقعت وفيات بسبب نقص كلورور الصوديوم – الملح – خلال السنوات الأولى من أعمال السد الكبير ، والأشغال

الأخرى التي تمت في الصحراء الأمريكية ؛ ولما اكتشف السبب وزعت حبوب من الملح على العمال فلم تقع حوادث مؤسفة بعد ذلك .

ونقص الصوديوم والكلور يمكن أن يسببا ضربة الحرارة ، التي تصيب غالباً الذين يعملون في قيادة السيارات ، أو في المناجم ، أو في الأماكن ذات الحرارة المرتفعة .

إن ضربة الحرارة تكون عادة مصحوبة بالقيء والدوخة والانحطاط العام ، وتشنج عضلات الساق والظهر والمعدة .

والعمال الذين يعيشون في أجواء ذات حرارة مرتفعة يجب أن يتزودوا دائماً بحبوب من الملح يتناولونها بين وقت وآخر مع كأس من الماء .

إن كل واحد منا عرف بالتجربة التعب في أيام الصيف الجميلة ، وهذا التعب ناتج — في أغلبه — عن نقص الملح بسبب التبخر ، ولذا ينصح — في أيام الحر الشديد — بتناول الأطعمة المملحة مثل فستق العبيد ، والذرة المحمصة ، وحبوب الصويا مع الملح ، ويجب أن يصحب ذلك كل مشروب .

يجب أن يقدم مع كل وجبة من الطعام صحن مملح جيداً ، وينصح — من جهة أخرى — لكل شخص يتعرق بسرعة ويضطر للعمل في الحرارة — أن يضيف حبة من الملح النباتي المشبع باليود إلى كل قدح من الماء يشربه ، وهذا الملح يجعل الشراب مقبولاً .

إن الرجال الذين يعملون في مصانع السكب وعلى مقربة من المعادن المذابة ، والذين يشتغلون باللحام ، وجميع الذين يعيشوى في أجواء مرتفعة الحرارة — يتعبون بدون فائدة إذا لم يبتلعوا كثيراً من الملح لتعويض ما يخسرونه بالتبخر ، وهذا الرأي صحيح لأجل الأشخاص الذين يعملون ويعيشون في البلاد الواقعة ضمن دائرة الانقلاب الشمسي .

آثار المعادن في الجسم

يعرف عدد كبير من العناصر المغذية باسم (آثار المعـــادن) ، والمعلوم منها حتى الآن قليل ، وهناك عدد منها ظهرت أهميته للصحـــة ، واتضح بالتجارب أن الحيوانات تمرض وتموت إذا حرمت من المغنزيوم ، وقلبها يتضخم ويخفق بسرعة عظيمة ، والشرايين الدموية تتوسع ، وتصـــاب بتوتر الأعصاب ، وباضطرابات غريبة حتى ان أضعف ضجة تجعلهـــا ترتجف حتى لتبدو في غرابتها كأنها مصابة ببعض العوارض الجنونية !

إن دم الاشخاص الذين يظهرون انفعالا شاذاً يعلن في التحليل نقصاً في كمية المغنزيوم ، وليس مستحيلاً أن يكون هذا الانفعال ، أو بعض مظاهر الجنون ذات علاقة بفقد المغنزيوم من النظام الغذائي ، وإن من السهل أن يحرم من المغنزيوم الاشخاص الذين يعيشون زمناً طويلا على أغذية مصفاة ومنخولة ويهملون الخضراوات الخضر التي هي أغنى المصادر بالمغنزيوم .

ومعدن الالمنيوم يوجد في مختلف أجزاء الجسم البشري ، وفي أجسام الحيوانات التي لا تتناول الأغذية المهيأة في أدوات من الالمنيوم ، ومع ذلك فلم يتعين إذا كان وجود هذا المعدن فيها محدثاً أو أساسياً !

إن الدراسات العميقة التي جرت حول إمكان التسمم بالالمينيوم لم تسفر عن نتيجة تؤكد وقوع ضرر ما على الصحة .

والزنك ضروري لأجسام الحيوانات التي أجريت عليها التجارب ، مما

يرجح ضرورته لأجسام البشر أيضاً ، وقد ظهر هذا المعدن فعلا في أنسجة الجسم البشري ، وخاصة في الغدة الدرقية ، وفي الغدد التناسلية . وهو واحد من مركبات الانسولين الذي هو ضروري للاستفادة المنظمة من السكر ، و الكبد والحليب هما أفضل المواد التي تعطي الزنك ، والأشخاص الذين يتجنبون هذين الغذائين يفتقرون بسهولة إلى الزنك .

ومثل الزنك معدن (الكوبالت Cobalt) [1] توجد منه آثار بسيطة في معظم أعضاء الجسم البشري ، وهو عنصر من فيتامين « ب١٢ » ويلعب دوراً هاماً في تكوين الكريات الحمر ، ولاشتراك الكوبالت مع الحديد والنحاس في معالجة فاقة الدم الدائم نتائج عظيمة ، والكبد هو أحسن مصدر للكوبالت .

ومما لا جدال فيه أن المنغنيز ضروري جداً للصحة ، ولكن دوره الاكيد لم يحدد بعد ، وإن كان قد عرف أن لنقص المنغنيز علاقة بعاطفة الأمومة ، إذ أظهرت التجربة التي أجريت مع إناث الفأر أنها عندما نقص المنغنيز في غذائها امتنعت عن تغذية صغارها ، كما أن غيرها رفضت تبني صغار محرومة من المنغنيز .

إن المنغنيز يوجد في الأوراق الخضر، والخبز الكامل ، والحبوب غير المنخولة تحوي من المنغنيز ما يقرب من ستة أضعاف هذه المواد نفسها إذا نخلت ، فإذا لم يتناول المرء إلا الأغذية المنخولة والمصفاة فإنه لا يأخذ حاجته من المنغنيز اللازم لجسمه .

لقد بيّن العلم التجريبي أن عدداً من المعادن الأخرى هي جوهرية للصحة أيضاً، فالقصدير يوجد في بعض أنسجة الجسم البشري، وبخاصة في الكبد، و الدماغ ، والغدة الدرقية .

وقد ظهرت كميات كبيرة من الزرنيخ في الكبد ، وتمركزه في الدم له علاقة بنشاط الغدد .

---

(١) معدن ثقيل له بعض خواص الحديد .

و (البروم Brome) [1] مثل الزرنيخ — وقد عرف بصورة خاصة كدواء سام ، ومع هذا فإنه يوجد منه دائماً في دم الرجل ، وفي بعض حالات الجنون — المسمى (الجنون الانحطاطي Manie dépressive) تنخفض كمية البروم في الدم إلى نصف كمية العادة، ولا ترتفع إلا بعد الشفاء .

والزئبق يصادف في كبد الرجل ، والنيكل يتمركز في البانكرياس .

والفضة تظهر في الدم والكبد والغدد التناسلية والقلب والطحال والكليتين ، وبخاصة في الغدة الدرقية ولوزتي الحلق .

هذا ولا تزال وظائف هذه المعادن غير معروفة .

ومع أن هناك اشياء كثيرة يجب أن نعرفها عن الدور الحقيقي لآثار المعادن في الجسم البشري ، فمما لا يقبل الشك أن أهميتها عظيمة .

إن أوراق الخضراوات ، واللحوم ، والحبوب أو الخبز الكامل يجب أن تدخل دائماً في كل نظام غذائي جيد .

فكثير من الناس يتجنبون اللحوم ، وآخرون ينكبون على تناول الخبز الأبيض ويتركون الخبز الكامل ، وغيرهم يقنعون بأكل كميات من الخضراوات مع أوراقها مع أنهم في الحقيقة لم يأكلوا إلا القليل جداً مما يحتاجون إليه !

إن نظاماً غذائياً محروماً من أي نوع من هذه الأغذية يبقى فقيراً في المعادن ، ولا ينشيء صحة راسخة الاركان .

إن للمعادن اهمية عظيمة ، ومن المستحيل ان نحصل على كفايتنا منها إذا لم نتناول بانتظام اغذية كاملة — غير منخولة ولا مصفاة .

ان الصحة والقوة تأتيان من اختيار الأغذية بعقل وإدراك ، ولا تأتيان أبداً من الصيدلية .

---

(١) عنصر يستخرج من مياه البحر بشكل سائل أحمر سام جداً وله رائحة منتنة .

« قتل » في المطبخ ! ..

حل مشكلة الأطعمة المغذية النادرة

لقد جرت العادة أنه عندما تأتيك الخضراوات — والفواكه — أن تقشرها ثم تنقعها طويلاً في الماء ، ثم تضعها على النار مدة أطول ...

وجرت العادة أيضاً أن تحذف من الأطعمة الطازجة والحية التي تأتيك من البستان أوراقها وقشورها ، دون أن تدري ما تفعل ...

إنك مجرم ، قاتل ... قاتل لا يرحم ... مع أنك تعرف علم التغذية ! ...

منذ سنوات وأنا أقول لاتباعي بلا انقطاع :

— إن الله أرسل الينا الأطعمة الجيدة ، والشيطان أرسل إلينا الطباخات المفسدات ! ..

ان الأعمال المحزنة التي نمارسها في إعداد الاطعمة وطبخها هي إحدى الأسباب الرئيسة للصحة العامة السيئة .

إن الفساد يبدأ منذ ساعة جني الخضراوات .

وأكبر جريمة نرتكبها هي اتلاف (الكاروتين) ، وفيتامين « أ » ، وفيتامين « ج » التي ننالها من وجود الانزيمات في جميع النباتات ..

إن هذه الانزيمات هي العصارات الهاضمة التي تساعد على توفيق الفيتامينات مع الاوكسجين وبالتالي إتلافها .

إنها لا تأثير لها في الأغذية المبردة ، بل هي تتلف بالحرارة والغليان ،

باستثناء الموز والبرتقال والتفاح والبطاطا لأن جلودها السميكة تحميها من الاوكسجين. والفواكه والخضراوات المجلوبة من السوق والبستان يجب أن تغسل حالاً بعناية ، وتوضع في البراد ، ولا ينبغي وضعها في الماء المملح ؛ كما جرت العادة ، ولا يقبل أي عذر في ذلك .

ولأجل تطهيرها اشترِ من بائـــع الأدوية ثلاثين غراماً من روح الملح « حمض الكلوريدريك Acide chlorhydrique » واخلطهـــا بثلاثة ليترات من الماء فتحصل على محلول بنسبة ١ في المئة ، وهذا المطهر يمكن حفظه في إناء من الخزف واستعماله لمدة اسبوع .

فاغسل الخضراوات أولاً ، ثم ضعها مدة خمس دقائق في هذا المحلول ، وإذا بقيت آثار منه على الخضراوات او الفواكة فلا ضرر منها ؛ وإنما هي تعوق فاعلية الأنزيمات وتحفظ الفيتامينات .

ومن المؤسف أنه لم تعرف بعد وسيلة للخلاص من السم المسحوق الذي يسقط على الأرض مع السماد الكيماوي ويذوب بالرطوبة المحيطة بالنباتات ويصبح بعد امتصاصه جزءاً متمماً له .

وهذه حجة قوية ضد المسحوقات السامة ، ودليل ناطق على ضرورة دفنها باستمرار ، بخلاف الأسمدة العضوية .

وبما أن نقع الفواكه أو الخضراوات غير نافع ، لأنه يسلبها كميات كبيرة من المعادن ويذيب فيتاميناتها ، فيجب الاعتماد على وضعها — بعد غسلها وتصفيتها من الماء — في البراد ، وإذا كانت ذابلة فلا يصفى عنها الماء كله ، وإنما لا تنقع في الماء بأي عذر من الأعذار .

تناول السلطة ... في البدء

إن الامريكي يفخر بتنويع سلطته ، بينما أكثر الطباخات في امريكا لا يعرفن كيف يعطين لكل عنصر حقه ، والشرط الأول عندهن هو أن يصنعن

سلطة لذيذة ، وسواء لديهن أكانت عناصر خضراوات أم فواكه ، وسواء أ كانت طازجة أم يابسة .

أما الفرنسي فهو أستاذ في فن السلطة . وهو يعتبر من الخطأ ألا يستعمل الأوراق ، وأن تكون مبتلة .

وإذا ذهبت إلى أوربا يوماً ، فإنك تشاهد القرويين الفرنسين يبيعون مواد السلطة في سلال من المعدن لتصفيتها من الماء ، وهم يستعملون لتصفيتها — إذا لم يستطيعوا الخروج من أماكنهم — قطعة من القماش لالتقاط الماء بها عن هذه المواد ، وهم بذلك يحفظون زيت الأوراق من الجري مع الماء ، ويمنعون ذبولها ، كما يمنعون الملح من طرد عصارات الخضر الثمينة .

إن السلطة يجب أن تهيأ حالاً قبل تناول الطعام ، وإذا أعدت قبل الطعام بوقت طويل فينبغي أن توضع بسرعة في البراد .

وبقليل من العناية وحسن الصنع تكون السلطة مفاجأة لذيذة للآكلين ، ويكون لكل صنف فيها مذاق يختلف عن غيره .

في كل أنحاء كاليفورنيا — وبخاصة هنا في بيفرلي هيلس — علّمت الجميع فن تقديم السلطة في بدء وجبات الطعام ، لأن السلطة أحسن التوابل ، والتوابل تثير حركة إفراز العصارات الهاضمة ، ومن جهة أخرى فإن البدء بالسلطة هو أحسن طريقة للحيلولة دون تناول الطعام بكثرة . وأخيراً ، إن من يشتغل بصنع السلطة باهتمام يقدرها أكثر من غيره ولا سيما عندما يشتد به الجوع .

ولعل هذا التنبيه يؤدي إلى قلب النظام الغذائي الذي اعتاد الناس السير عليه بثبات واستمرار .

اطبخ خضراواتك طبخاً خفيفاً

يجب أن تغسل الخضراوات وتوضع في البراد قبل طبخها ، كما تفعل في السلطة ، لأن التبريد يمنع الانزيمات من إتلاف الفيتامينات خلال تحضير الخضراوات للطبخ .

ولا يجوز لك أن تنقي الخضراوات أو تقشرها — إلا إذا كانت قديمة . ففي كثير من الجذور الصالحة للأكل كمية كبيرة من المعادن التي توجد تحت القشرة مباشرة وهي تنزع مع القشرة عند التقشير .

ويجب أيضاً ألاتنقع الخضراوات في الماء لتبقى محتفظة بلذة طعمها وبقيمتها الغذائية .

وإذا كنت مضطراً لتهيئة الخضراوات قبل طبخها بساعات عديدة ؛ فيجب أن تضعها في وعاء حرارته مرتفعة عن المعتاد فتحفظ به بدون ماء ، ويوضع الوعاء في البراد .

إن البطاطا والتفاح يجب طبخهما بدون تقشير ، ومنذ سنوات أردد عبارة « البطاطا مؤذية ! .. » وقد حاول الكثيرون إصلاح إصراري هذا ، ولكني أصر في كل مرة على أن البطاطا يجب أن تصل إلى المائدة بدون تقشير ، وأن فائدتها بالقشرة ، وينبغي أن تطبخ بدون ماء ومع قشرتها وأن تؤكل بكاملها .

هذه هي الطريقة الوحيدة التي تحفظ فيها فيتامين « ج » والحديد والعناصر الأخرى التي تفقد عادة إذا قشرت البطاطا ونقعت في الماء وطبخت .

إن رفع الحرارة تدريجياً حتى درجة الغليان يزيد فعالية الانزيمات عشرة أضعاف ، والتلف الكبير الذي يصيب الفيتامينات يحصل إذن في المدة الواقعة بين وضع الغذاء على النار ووصول حرارة الماء إلى درجة المئة ، وهذه المدة يجب أن تكون قصيرة بقدر الإمكان . وعندما يصل الماء إلى درجة المئة تتلف لانزيمات ولا يبقى لها تأثير في الفيتامينات ، ولكن من جهة أخرى تتولد — بصورة خاصة — فيتامينات « ب » ، وحمض الفوليك ، وبدرجة أدنى من الحرارة يتولد فيتامين « أ » والكاروتين — والحرارة المرتفعة تتلف هذين العنصرين كما هو معروف .

ومن هذا يتبين أنه بقدر تقصير مدة الطبخ تكون خسارة الفيتامينات أقل ، والتلف الأكبر في الغليان يحصل عندما يكون الطبخ بالماء .

إن جميع المعادن ، والمواد السكرية ، وفيتامين « ج » وفيتامينات « ب »

يمكن أن تمر في خلايا النبات بفضل الماء ، وذلك عندما يكون الطبخ لم يبدأ بعد ، ولكن عندما تتحطم الخلايا تكون الخسارة أكبر ، لأن جميع العناصر المغذية — بما فيها التي لم تذب في الماء — تذهب مع السائل .

وعلى هذا ، ولأجل اتباع طريقة صالحة للطبخ يجب عمل ما يلي :

أولاً : ترفع درجة الحرارة بسرعة .

ثانياً : تختصر مدة الطبخ قدر الامكان .

ثالثاً : لا يوضع ماء ، أو يوضع قليل جداً منه عند الضرورة الماسة .

بين جميع أدوات الطبخ ، لا يوجد الآن أفضل من الأداة التي تطبخ بسرعة وبالبخار ، فهي تجعل مدة الوقد الأولي سريعاً وزمن الطبخ قصيراً .

ولأجل تقصير المدة الواقعة قبل الغليان ، يوضع في أداة الطبخ — عوضاً عن الخضراوات التي تلقى بحسب العادة القديمة على الماء المغلي — ملعقة صغيرة او ملعقتان من الماء ، أو مرقة « هوزر »[1] ، وينتظر حتى يمتلىء الإناء بالبخار . واوكسجين الهواء الذي اتحد مع الكاروتين وفيتامينات « أ » و « ب » وأتلفها ، قد طرد بواسطة البخار — وهذا هو الهام جداً — وعندها تلقى الخضراوات وترفع حرارة النار وتبدأ عملية الطبخ بسرعة ، وإذا كان الدهن يستعمل في الطبخ فتطبق عليه هذه الطريقة أيضاً ، ويشذ عن ذلك في حالة اتباع نظام النحافة ، فإن الواجب أن تلقى الخضراوات في وعاء الطبخ عندما تكون الحرارة مرتفعة جداً .

وإذا أريد الطبخ في الفرن فيجب أن يحمى مقدماً ، وكلما أمكن الطبخ بدون

---

(١) تصنع مرقة هوزر من : قدح من كرفس مفروم ناعماً ، وقدح من جزر مقسم إلى قطع صغيرة ، ونصف قدح من الاسفاناخ المفرومة ، ومن البقدونس المفروم ، وملعقة من الملح النباتي ، وليتر من الماء البارد ، وأنواع من الخضراوات (بحسب رغبة الإنسان) .
طريقة العمل : توضع الخضراوات بعد تقطيعها على نار معتدلة ويضاف الملح ، وتترك حتى تغلي مدة ١٥ — ٢٠ دقيقة ، ثم تنزع النار وتترك المرقة حتى تهدأ ، ثم تقدم للأكل .
ويمكن إضافة أي شيء إلى هذه المرقة مثل البصل أو البندورة أو الاثنين معاً ، أو الثوم .

ماء كانت النتيجة أحسن ، كما أن من الأفضل وضع الملح في النهاية .

ولأجل اختصار مدة الطبخ يمكن أن تقطع الأوراق والتيجان أو تفرم أو تقطع قطعاً صغيرة ، وبذلك يكبر أيضاً السطح المعرّض للاوكسجين وهذا ما يسبب تلفاً كبيراً للفيتامينات ، إلا أن التبريد لا يمنع عمل الانزيمات .

فإذا كان عندك أوراق مثل : أوراق الخردل ، الاسفاناخ ، الملفوف والفجل ، والشمندر ، فلا تقطعها إلا إذا كانت قديمة ، بَرِّدها بعد ذلك ثم ضعها على النار مع ملعقة كبيرة من الماء أو من السمن النباتي ، والثوم أو البصل — بحسب الرغبة — واتركها تنضج مدة ثلاث أو أربع دقائق فقط حتى تنشف ، فإنها لذيذة .

إن الخضراوات الامريكية التي تنقع طويلاً ، وتطبخ طويلاً تصبح عديمة الطعم والنفع .

وفن الطبخ الحقيقي يظهر في إعداد الخضراوات وهذا يحتاج إلى وقت وتبصر .

إن الصينيين يعرفون هذا الفن أكثر من جميع الشعوب ، والخضراوات الصينية تحتفظ بطعمها الخاص .

إنك لست في حاجة إلى إكراه عائلتك على تناول خضراوات أعدت بسرعة وبدون نقع ولم تطبخ زيادة ، لأن هناك عدة أساليب لإقناعها أن أسهل وسيلة للطبخ بسرعة هي أن تقطع أو تفرم الخضراوات بدقة وتطبخها في إناء مغطى بإحكام يمنع دخول الهواء إليه وخروج البخار منه . والأمر الجوهري هو حفظ فيتامينات « أ » و« ج » والكاروتين ، وباستخدام الوعاء البخاري تطبخ الخضراوات بسرعة وبقليل من الماء وبدون تعريضها لخطر الاحتراق .

فإياك — ثم إياك ، أن تهرق مرقة الطبخ في البالوعة أو تستغني عنه . إنه يحوي كثيراً من الفيتامينات والمعادن . ومنذ عشرين سنة وأنا أكرر هذه العبارة : إن أعظم طائر صداح في أمريكا هو بالوعة المطبخ !

فإذا اردت أن تستغني — ولا بد — عن شيء من طبختك ، فالأفضل لك أن

تستغني عن الخضرة وتحتفظ بالمرق . فاذا استفدت من المرق بكامله ؛ فليس من اعتراض على طبخ الخضراوات وقتاً طويـــلاً على ألا تضيع أي نفع يرجى منها .

لقد أسهبنا في الحديث عن الأطعمة المغذية التي تبلى بالطبخ لدرجة كدنا ننسى معها الأطعمة الأخرى !

إن السكر والمعادن مثل : الحديد والنحاس والكلسيوم وآثار المعادن وجميع فيتامينات « ب » – ما عدا فيتامين « ب ١ » وحمض الفوليك – كلها تذوب في الماء ولا تبلى بالحرارة .

إن غالب مياه الطبخ تحوي الكاروتين وفيتامين « ج » و « ب » ، ولذا يجب أن نستفيد منها إلى أبعد حد .

وهناك نساء كثيرات يعتقدن أنه لا يجب عليهن تحمل المشقة للاحتفاظ بالملاعق القليلة التي تبقى من هذه المياه على أثر التبخر ، مـــع أن أصغر كمية من هذه المياه تتمركز فيها عناصر ثمينة ، ولذا يجب أن تستعمل مع عصير الخضراوات ، وفي ألوف الدور الحديثة يتناولون هذه المياه مع عصير البندورة أو عصير الخضراوات الأخرى ويعتبرونها مثل « كوكتيل نباتي » .

وفي أثناء وجودي في « ميثين » [٢] وفي مركز التجميل الكبير هناك الذي تزوره الكثيرات من النساء الشهيرات – للحصول على علاجات لصحتهن وللتجميل – نصحت لهن بالامتناع عن الأطعمة الثقيلة أو المطبوخة طويلاً ، وقلت : إن كثيراً من المآكل القديمة ليس لها مكان في النظام الغذائي المثالي .

وطلبت اليهن أن يتناولن المتنوعات من الفواكه الطازجة المعطرة بزهر البرتقال ، أو من الفواكه المحلاة بالعسل ، وهذا ما يحفظ عليهن عطرهن الطبيعي ويصون لونهن .

وعندما تقززت نفوس هؤلاء النسوة من الفواكه الطازجة أوصيناهن

---

(١) احدى ولايات حكومة « الولايات المتحدة الأمريكية » ، وعاصمتها أوغوستا .

بتناول خبيصة مصنوعة على الطريقة الفرنسية : من الحبوب أو الفواكه المطبوخة عدة دقائق فقط في قليل من الماء والعسل .

وإذا اقتضى الأمر يتناولن فطيرة مصنوعة من طحين فول الصويا ، وحبوب القمح الكامل ، وهذا الخليط يعطي طعماً حسناً صحياً .

استعن بالآلة إذا كنت لا تمضغ

في عام ١٩١٣ ، وخلال زيارتي لاحد المراكز الاقليمية الشهيرة في كارلسباد بتشكوسلوفاكيا ، رأيت الممرضات يحضّرن عصير الخضراوات الطازجة ، فاعجبت بالفكرة ، لأنها كانت تجربتي الأولى لعصير الخضراوات . وبعد استقصاء واسع اكتشفت أن عصير الخضراوات — وكانوا يسمونه (دم النبات) هو جزء من العلاج المنظم لمرضى الامعاء .

وفي السنة التالية حصلت على جهاز فني لاستخراج العصير من جميع أنواع الخضراوات ، وشرعت أقدم لامريكا فكرة (شرب كأس الحياة) !

إن عصير الخضراوات الطازجة هو الطعام الواقي المجهز بقوة كبيرة من الفيتامينات والمعادن ، فاجعله إذن شرابك ، وتناول أيضاً من الخضراوات النيئة ما أمكن ذلك .

إبدأ بشرب ثلاثة أقداح في اليوم ، ثم زد الكمية شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى نصف ليتّر تتناوله بين وجبات الطعام .

إنك تحتاج إلى معدة جبارة لكي تتمكن من تناول كمية الخضراوات التي تعطيك من الفيتامينات والمعادن ما يعطيك إياه نصف الليتّر . من أجل ذلك كان نظام عصير الخضراوات لذيذاً لأنه يعطي الكمية المطلوبة في شكل مركّز . ثم إن جهاز الهضم لدى الأشخاص الضعفاء أو النحفاء يمكن أن يتهيج بألياف الفواكه أو الخضراوات ، فيكون تناول العصير طريقة حسنة لأمثالهم .

وفوق هذا ، فإن النحفاء تهضم معدهم العصير أكثر من الطعام الذي

تزدحم به ، أما ذوو السمنة فان العصير عدا عن إرضائه قابليتهم فهو يخلصهم من الضيق الذي تسببه لهم الأطعمة ذات الحجم الكبير .

كما أن الذين يحملون أسناناً فاسدة لا تسمح لهم بالمضغ يجب أن يعتمدوا على تناول عصير الخضراوات .

من الطبيعي أنـــه لا يمكن الاستغناء عن الخضراوات كلها لأن حجمهـــا ضروري لنا أيضاً ، ويجب أن تضاف بوفرة إلى كل نظام غذائي عصري ، وأذكر بسرور أن آلافاً من أتباعي يتناولون الآن بلذة مشروباتهم المختلفة من عصير الخضراوات .

وحوالي عام ١٩٢٦ ، عرفت في مستوصف برخربنر بسويسرا أن المصابين بأمراض الهضم يعالجون بحليب اللوز .

إن اللوز وجميع المكسرات [١] عامة صعبة الهضم غالباً إذا أكلت كما هي ، وقد كنت محاطاً بأمريكيين لا يمضغ أكثرهم بكفاية ، ولذا وضعت طريقة الطحن الآلي لهذه المواد ليستطيع المصابون بعسر الهضم وضعف المعدة تناول الأغذية القاسية والضرورية .

قدِّرْ مذاق الأغذية الكاملة

إن أكبر خطأ يرتكبه الأمريكيون هو تناولهم بوفرة الأطعمة المصفـــاة والمنخولة، فمن المنتوجات الصادرة عن الحبوب ٩٨ في المئة مصفاة ومنخولة.. منها الطحين الأبيض ، والمعكرونة ، والشعيرية ، والفطائر والمعجنـــات المختلفة الأنواع والأشكال .

وفي الثلثين من أغذيتنا نجد ٦٦ في المئة من الحروريات مصنوعة من منتوجات مجردة تقريباً من جميع العناصر الحيوية .

وكل من ذاق مرة المعجنات المصنوعة من الحبوب الكاملة أو من طحين

---

(١) المكسرات تطلق على اللوز والجوز والفستق والبندق وأمثالها .

فول الصويا يعترف بأن مختلف المعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض تافهة ، وعديمة الطعم بالنسبة للأولى .

فاذا أردت تناول الأرز فليكن من الأرز الأسمر الطبيعي .

وإذا أردت أن تطبخ ، فاطبخ في كمية قليلة من الماء لتستطيع أن تتناول جميع ما تطبخه ولا تقذف بالفضلات ومعها الفيتامينات والمعادن .

إنتخب نوع الحبوب الذي يعجبك على أساس فائدته وإعداده بالشكل الذي أوجدته عليه الطبيعة .

إن النخل والتصفية يقضيان على خمسة وعشرين نوعاً من الفيتامينات وعلى عدد من المعادن ، وكيف تستطيع المعالجة الاصطناعية أن تعيد المفقود، والمعروف أن ما يضاف هو ثلاثة عناصر مغذية فقط هي : « ب ١ » وحمض نيكوتينيك ، والحديد ؟ !

إن الزعم بأن مشتقات الطحين عولجت بطريقة تجعلها غنية بالمواد المغذية الثمينة ليس إلا (دعاوة) صادرة عن الطحانين يحاولون بها تجنب الخسارة المالية التي يجرهم إليها إقبال الناس على المنتوجات غير المنخولة ولا المنقاة .

إن كندا وانكلترا ودولاً أخرى منعت نخل جميع الحبوب خلال الحرب العالمية الثانية ، ولكن مع الأسف ، كانت المصالح المادية أقوى بكثير من قضية النخل والتصفية والرغبة في الإصلاح ! ..

لماذا لا تأكل إلا الشرحات والمشوي ؟

من حسن الحظ أن لدينا في أمريكا طريقة ممتازة لطبخ اللحم ، فلا أجادل فيها ، ويمكن تناول اللحم بموجبها ما عدا القلي .

إن المقليات تحوي كثيراً من الدهن ، وتغري بتناول الكثير منها حتى لا تترك مكاناً لغيرها من الأطعمة .

وكثير من الناس لا يتناولون إلا اللحم العادي ، ويهملون أجزاء الحيوان الأخرى التي هي أحسن مصدر للفيتامينات والمعادن .

إن الكبد والدماغ والكلى والقلب ولوزة العجل هي أفضل من اللحم المشوي والأضلاع والشرحات .

إن الأطباء الصينيين أو اليونانيين كانوا يستعملون هذه الأعضاء لمعالجة عدة أمراض وذلك قبل ألف سنة !

وقد شاهدت في أحد مستشفيات فيينا أنهم يصنعون المرق للمريض من أعضاء الحيوان الداخلية وغدده ، وقد حصلوا على نتائج باهرة .

وقد تحقق لأصحاب المطاعم أن الكبد والقلب والدماغ والأعضاء الداخلية الأخرى هي أغذية مرغوبة جداً ، فرفعوا أسعارها ، وهذا مما يؤسف له !

فابدأ منذ الآن بتناول هذه المواد مرة أو مرتين في الأسبوع ، ولا تهتم كثيراً باللحم ، لأنك تستطيع أن تجد بديلاً عنه في البيض والجبن والجوز وفول الصويا والعدس والفاصولية اليابسة والحمص ، وفي الزيوت والخضراوات والفواكه .

يمكن أن ينوب بعض هذه المواد عن الأخرى ، وتستطيع أن تحصل على حاجتك من البروتئين من غير اللحوم .

كن خائناً لصندوق الزبالة !

إن عادة الأمريكيين في الإسراف تجعل مقداراً كبيراً من المواد الغذائية الثمينة يضيع سدى .

إن نفايات الخضراوات وفضلاتها من الجذور والأوراق الخضر أو الذابلة قليلاً ، والسوق والرؤوس – هي منابع غزيرة للفيتامينات ، ويجب ألا تضيع !

يجب وضع وعاء مغطى في البراد تحفظ فيه قشور بعض الخضراوات وأوراق وسوق الجزر والفجل والكرفس واللفت والشمندر ، والأوراق الخارجية للخس والملفوف ، وما كان قاسياً أو جافاً من الكرفس ، والهليون ، والاسفاناخ ،

ونفايات الجزر واللفت وغير ذلك من الخضراوات عندما تقشر .

إن هذه العناصر ثمينة جداً ، وعندما تستعملها توفر على نفسك مبالغ أكبر مما تظن بكثير ، وتصنع بها شوربة لذيذة إذا أضفت إليها البصل والبندورة أو غيرهما من الخضراوات .

اتبع في تحضير الأطعمة في المطبخ الأساليب التي تخفف — إلى أدنى حد مستطاع — خسارة العناصر المغذية .

وبما أن أية طباخة لا تظهر هذه المحافظة الكاملة على العناصر الثمينة فينبغي ألا تعتمد على الأطعمة المطبوخة فقط للحصول على فيتامين « ج » ، بل خذه من عصير الليمون والبندورة والثمار الطازجة والخضراوات .

اطبخ بسرعة تامة الحبوب الكاملة واللحم للمحافظة على فيتامين « ب ١ » وفضّل اللحم الذي لا يزال دامياً ، وكل الخبز ناضجاً ومقمّراً .

قم بتجارب على الخضراوات لاستحداث أطعمة منها ، وتذكر دائماً أن تركيب الأطعمة يجب أن يقوم — قبل كل شيء — على قواعد (علم التغذية) .

إفحص الغذاء بعين ناقدة ، وإذا وجدته غير خاضع لقواعد الطبخ الحديثة فامتنع عنه وأبعده عن معدتك .

تجنب كل وصفة تقوم على أساس نقع الخضراوات أوطبخها وقتاً طويلاً .

اطبخ دون أن تترك البخار يفلت من الوعاء ..

لا تستعمل أبداً (بيكاربونات) الصودا لأجل الاسراع بنضج الخضراوات وغيرها .

لا تتأخرفي الاستعاضة عن طريقة الطبخ ببطء بالطريقة السريعة كلما وجدت إلى ذلك سبيلاً .

وفوق كل شيء : لا تطبخ كمية كبيرة من أي طعام . إن صحة أسرتك كلها تتوقف على القواعد المحكمة التي تضعها للطبخ وتطبقها !

النظام الغذائي المثالي

ثلاثة أغذية عجيبة تحمي جسمك من التلف ! ..

لقد وضعت في هذا الكتاب نظاماً للغذاء سميته « النظام المثالي » ، ويقوم على عناصر مغذية لا يمكن استغناء الجسم عنها ، ونقص أي واحد منها يمكن أن يؤدي إلى مرض من الأمراض .

فاستشر قائمة هذه العناصر ، وقارنها بما ذكرته عن الأغذية في الصفحات الماضية من كتابي هذا ، وانتخب منها ما يطيب لك ، وماتتفق نسبة ما فيه من المواد المطلوبة مع ما يفرض عليك « النظام المثالي » تناوله من العناصر المغذية .

البروتئين :

جاء في مكان آخر من هذا الكتاب أن المرأة تحتاج يومياً إلى ٦٠ غراماً من البروتئين ، والرجل من ٧٠ — ٨٠ ، والولد — ذكراً أو أنثى — من ٨٠ — ١٠٠ ، وتؤخذ هذه الكمية من : البيض واللحم ، والجبن ، والسمك ، والطيور ، وفول الصويا ، والحليب ، واللبن الرائب « يوغورت » ، واللبن المخيض (اللبن الذي يبقى بعد فرز زبدته) .

هيدرات الكربون :

إن حاجة الجسم من « هيدرات الكربون » تتناسب مع نشاطه ووزنه ،

وتؤخذ من : الحبوب ، والخبز الكامل ، والخضراوات والفواكه .

الدهون والشحوم :

إن حاجة الجسم منها تتناسب مع النشاط والوزن ، ويمكن الحصول عليها من : الزبدة ، والجبن الدسم ، والزيوت النباتية .

الأحماض الكثيفة :

من المستحيل تحديد حاجة الجسم منها ، وتؤخذ من الزيوت النباتية .
(راجع فصل « الغذاء المختار » لمعرفة التفصيلات الكافية عن هذه المواد) .

فيتامين « أ » :

إن الكمية المثالية اللازمة للجسم يومياً تتراوح بين ١٠ — ٢٠ ألف وحدة دولية ، وتؤخذ من الفواكه ، والخضراوات (خضر أو صفر) والكبد ، وزيت كبد الحوت .

فيتامين « ب ١ » :

يحتاج الجسم يومياً إلى كمية منه تتراوح بين ٤ — ٧ ميليغرامات ، ويحصل عليه من حبوب القمح ، وخميرة البيرة ، والكبد،والحبوب [١] ، والخبز الكامل .

فيتامين « ب ٢ » :

يلزم الجسم يومياً من هذا الفيتامين كمية تتراوح بين ٤ — ٧ مغ ، ويوجد في : الحليب ، وخميرة البيرة، وحبوب القمح، والأوراق الخضر للخضراوات.

---

(١) تطلق كلمة « حبوب » على النباتات الحبية مثل : الحنطة والشعير والذرة الصفراء والأرز وغيرهـا .

فيتامين « ج — C » :

يحتاج الجسم يومياً من هذا الفيتامين إلى كمية تتراوح بين ١٠٥ — ٢٠٠ مغ ، ويمكن الحصول عليه من : الليمون الحامض ، والفليفلة ، والسلطة الطازجة ، وعصير الخضراوات .

فيتامين « د » :

إن حاجة الجسم اليومية منه هي ألف وحدة دولية ، ويؤخذ من زيت كبد الحوت ، ولا توجد في الأغذية العادية ، ولذا ينقص غالباً في الجسم .

فيتامين « هـ — E » :

من المستحيل تحديد الكميات اللازمة منه للجسم ، ويوجد في حبوب القمح ، وزيت حبوب القمح ، والخضراوات والأوراق الخضر .

فيتامين « ك » :

يستحيل تعيين الحاجة منه ، ويوجد في الخضراوات ذات الورق الأخضر كما تحضره في الجسم البكتريا الموجودة في الامعاء .

الكلسيوم :

يحتاج الجسم إلى ألف ميليغرام منه يومياً ، ويؤخذ (لأجل الأطفال) من الحليب ، ولغيرهم من : اللبن المخيض ، واللبن الرائب ، والجبن ، أو من فوسفات الكلسيوم .

الفوسفور :

يلزم الجسم منه ١٥٠٠ مغ ، ويؤخذ من اللحم والبيض والحليب والرز ، ومن جميع الحبوب الكاملة التي لم تنزع قشورها .

الحديـــد :

يحتاج الجسم إلى كمية منه تتراوح يومياً بين ١٥ — ٢٠ مغ ، ويؤخذ من حبوب القمح ، والمشمش ، والعسل الأسود ، والكبد ، والخضراوات ذات الورق الأخضر ، ويمكن أن يؤخذ مركزاً بشكل مسكات الحديد .

اليـــود :

يؤخذ من الأغذية المشبعة باليود مثل السمك البحري ، وفواكه البحر ، والملح المشبع باليود .

العناصر الغذائية الأخرى :

وتجاه المظهر الكثيب الذي يبدو على جسمك يجب أن تدخل على غذائك في كل يوم العناصر التالية بكميات غير محدودة .

حمض النيكوتينيك ، حمض البانتوتينيك ، حمض بار آمينو بنزويك ، النحاس ، الصوديوم ، الكلور ، البوتاسيوم ، المنغنيز ، المانغنيزيوم ، فيتامين «ب — P» . ولا تنس الكمية البسيطة من آثار بعض المعادن . « راجع فصل — لا صحة جيدة ولا قوة بدون معادن — » .

وهناك عناصر غير هذه لا يمكن للصحة الاستغناء عنها ، وليس لها اسم عندنا حتى الآن ، والأغذية الطبيعية والحية قادرة على تقديمها للجسم .

إن القائمة التي قدمتها لك جديرة بأن تطلع عليهـــا ، وهي تثبت في الوقت نفسه البطلان المطلق للقول الشائع : « **لايهضم جيداً إلا الطعام الذي يُحَبّ ...** »

إن قولاً مثل هذا لا يغفر أبداً لأنه ينتج ضرراً بالغاً ، وينشر الجهالة بين النـــاس .

إن العناية بالصحة لا يجوز أن تترك أبداً على عاتق « الحب» ، وخاصة عند الأشخاص العارفين والنابهين .

نتائج إهمال تنظيم الطعـــام

لقد تبين بعد الفحص والتأمل أنه نادراً ما يكون الأميركي المتوسط ـ الذي يأكل حسب هواه في داره محروماً من كل عنصر مغذ ـ قادراً على الحصول على حاجته من فيتامين « أ » ليظل محتفظاً بصحة جيدة جداً ، وعلى بهجة الحياة حقيقة ، ولكنـــه خلال يوم أو أسبوع يتناول المواد الكافية ـ تقريباً ـ لاجتناب المرض الخطير .

والواقع ان النظام الغذائي لأغلب الناس ينقص عشرين عنصراً أو أكثر ، وإن كان في بعض النواحي كافياً ـ فهو لا يمكن أن يعتبر ضامناً للسلامـــة والحيوية .

ولا لزوم للبحث عن سبب آخر لما نشاهده من أسواء مثل : العصبية والإمساك ، والأرق ، وقابلية التهيج ، والضجر ، والتعب ، وقلة الاحتمال وسوء الهضم ، والسمنة المفرطة ، وورم اللثة وتقيحها ، وحب الشبـــاب والرشح .

وأخيراً ... إن هذا الإهمال في تنظيم الغذاء ينتج عنه ـ كما يعتقد اليوم ـ الصلع ، والشيب ، وتغضن الوجه ، وضعف الرجولة ابتداء من سن الأربعين ، مع أن هذه السن يجب أن تكون أحسن فترة من فترات العمر .

إن « علم التغذية الذي أظهر لنا حاجات الجسم اليومية ، قد عرف ذلك بعد مئات من السنين تقدم خلالها بفضل التجارب والتطبيقات » .

إننا عندما نجرب في أيام أو أشهر أو سنوات تناول العناصر الجوهريـــة لحياتنا ، يمكننا أن نشعر بأننا أحسن صحة ، وأقوى بكثير مما كان منتظراً ومما كنا نتخيله .

لقد أدخلت في « النظام المثالي » جميع العناصر التي تدعم الصحة وتعززها ، وأنا أناشدك تجربة هذا النظام في شهر ـ على الأقل ـ وبعدئذ تعترف لي بالتقدم والتحسن اللذين شعرت بهما .

وعندما تصبح حائزاً هذه المزايا ، وعندما تصبح في مظهر حسن ؛ وعندما يصيح بك أصدقاؤك مندهشين :

— « ماذا صنعت أيها الشيطان ؟! ... »

عندئذ قل لهم الحقيقة وتابع السير على « النظام المثالي » .

ضعه أمامك دائماً كهدف تتجه إليه ، وتأكد بأن عادة جيدة إذا اتبعتها مرة فلن تجد صعوبة في اتباعها مرات .

وأضف بذلك سنوات إلى حياتك ، وحياة إلى سنواتك !

إن المبدأ الأول يقوم على ألا تأكل إلا أطعمة « نافعة » ، وأن تتجنب الأطعمة المحرومة من الحياة لأنها تحرمك من نشاطك ، وتحفر الغضون والتجعدات القبيحة في جلدك ، وتبيض شعرك ، وتعجل بتخريبات الشيخوخة في جسمك ، وتنهك قواك المعنوية والجثمانية معاً .

امتنع عن المشروبات المحلاة بالسكر ، وعن الحلويات والمعجنات والمربيات ، والطحين الأبيض والسكر المصفى ، في أي شكل من أشكالها .

عالج عاداتك الغذائية بدقة وإحكام كما تعالج الولد المدلل ، وعما قريب ستجد في الأغذية الطبيعية والكاملة الرضا والارتياح .

وإذا بقيت — حتى مع اتباع النظام — شرهاً ، ولم تتخلص من السمنة المزعجة ، فخفف من كمية الطعام — تدريجياً — وتجنب المواد الدهنية .

إن فائدة تخفيف الطعام — بشرط الاحتفاظ بمقادير الفيتامينات والمعادن والبروتئين الضرورية — قد ظهرت في التجارب التي أجراها الدكتور « ماك كاي » ومعاونوه في جامعة كورنيل . فقد غذوا عدة فئران بأغذية غنية بالفيتامينات والمعادن وفيها الكفاية من البروتئين ، والكميات التي كانت تعطى لها لم تكن تكفي لاشباعها تماماً ، فظهر أن فترة حياتها قد طالت إلى حد إذا طبق على حياة الإنسان لبلغت مئة سنة وسبع سنوات !

وغذوا عدة فئران — من النوع نفسه — وعلى الطريقة نفسها ، وإنما أعطوها كميات كبيرة من الأطعمة ، فلم تعش إلا فترة إذا قورنت بحياة

الإنسان لكان عمره «٦٠» سنة فقط !

وبمعنى آخر : إن الحيوان الذي كانت تغذيته أقل كان أكبر خصباً ، واحتفظ بمظهر الشباب حتّى وقت متأخر من حياته .

وأجريت تجارب أخرى في الجامعة نفسها ، فقد أخضعت كلاب صغار لنظام غذائي غني بالفيتامينات والمعادن ، ولكنه فقير بالحروريات ، فنتج أن هذه الكلاب أظهرت مقاومة للتعفنات أكبر من مقاومة الكلاب التي سمح لها بالإفراط في تناول ما تريد .

وعندما بلغت الشهر الثامن عشر من عمرها — وهو السن الذي يصبح فيه الكلب رزيناً — كانت تلعب وتلهو كما يلعب الجرو الصغير .

فاستنتج من ذلك أن طعاماً غنياً بالفيتامين والمعادن ، وموافقاً بالبروتئين ، وفقيراً بالحروريات ، يستطيع أن يطيل الحياة وعهد الشباب .

كيف تطبق النظام المثالي

فلأجل السير بحسب « النظام المثالي » يجب — قبل كل شيء — الاهتمام بالبروتئين في الدرجة الأولى .

« أوردنا قبلاً قائمة بالمواد البروتيئينية فلتراجع في مكانها » .

ولكي تضيف البروتئين إلى غذائك اشرب نصف ليتر أو أكثر من اللبن الرائب « يوغورت » فإن في كل ثلاثة أقداح منه ٢٣ غراماً من البروتئين ، بينما يوجد في البيضة ٦ وفي قطعة من الجبن ١٢ غراماً فقط .

وتعوّد أكل : الكبد ، والقلب ، ولوزة رقبة العجل (الغدة التيموسية) ، والكلى ، والنخاع — مشوية قليلاً ، وليس مقلية — لأن الأطعمة المقلية تكون مشبعة بالدهن فتضعف القابلية أكثر من غيرها من الأطعمة — ما عدا السكر ، وامتنع عن تناول الفواكه أو الخضراوات بافراط ، لأنها تولد كثيراً من الحروريات .

ولكي تحصل على الفيتامينات التي لا توجد في الأغذية العادية (فيتامين « أ » وفيتامين « د » خاصة) ، يجب أخذها من زيت كبد الحوت — وبخاصة في الأشهر التي لا تشرق فيها الشمس — ، أو تؤخذ من حبوب مبذولة في الصيدليات ، وعليك أن تأخذ مع ترويقتك أو بعدها حبوباً تعطيك في اليوم نحو ألف وحدة دولية من فيتامين « د » . إن فيتامين « أ » وفيتامين « د » يدخلان الدم بفضل مادة منضجة في الصفراء ، وهذا يتم أثناء الطعام حين تنصب الصفراء في الامعاء ثم يأتي دور الفيتامينات من مجموعة «ب» ، وهي — كما يرجح — تعطي أكثر من جميع العناصر المغذية النشاط والهمة حالاً ،وهذا هو السبب الذي جعل الفيتامينات الأخرى تفقد شهرتها — لأن تأثيرها لا يظهر فوراً ، مع أن الفيتامينات كلها هامة .

الأغذية الثلاثة « العجيبة » ! .

إن أعظم المصادر الطبيعية للفيتامينات هي : خميرة البيرة المسحوقة ، وحبوب القمح ، والعسل الأسود .

فهذه الأغذية الثلاثة تحتل الدرجة الأولى ، وهي حقاً أغذية « عجيبة » .

إن خميرة البيرة — مثلاً — يمكن وصفها بأنها أكبر اكتشاف غذائي في جميع العصور !

فهي تحوي اثني عشر فيتاميناً عرفت بالتأكيد ، وستة ثبت وجودها تقريباً ، كما تحوي ستة عشر حمضاً ، وأربعة عشر معدناً جوهرياً .

وخميرة البيرة اختيرت من قبل البحرية الأمريكية بين مجموعة من الأغذية الممكن وضعها على قوارب النجاة في السفن، أو في مستودعات ملاحي حاملات الطائرات .

وهذه الخميرة لها طعم غير مقبول ، ولكن يمكن معالجتها بإذابتها في عصير الليمون أو الأناناس أو التفاح أو البندورة ، وفي الحليب أحسن منه في الماء .

وتوجد الخميرة أيضاً بشكل حبوب ، ولكن الحبة تحوي كمية أقل بكثير

مما تحويه ملعقة كبيرة من المسحوق ، وعلى هذا يجب تناول عدة حبات يومياً للحصول على ما يعادل ما تحويه الملعقة .

وأحياناً يضاف إلى الحبوب كميات من فيتامين « ب ١ » وفيتامين « ب ٢ » بقصد التغرير بأنها ذات قيمة كبيرة ، مع أن أي شيء منها لا يكون بديلاً عن المسحوق .

وحبوب القمح هي تقريباً أثمن أيضاً من خميرة البيرة ، فعدا عن فيتامينات « ب » التي تحويها كلها ، تشتمل على فيتامين « هـ — E » ، وعلى الحديد والبروتئين من الدرجة الأولى .

أما العسل الأسود فنفهم قيمته إذا عرفنا أن هذا الشراب فيه معادن وفيتامينات ثابتة أمام الحرارة بما يعادل في كثافته ستين مرة أكثر مما في شراب قصب السكر الأولي .

فتعلم محبة هذه الأغذية تدريجياً ، واستفد منها طيلة حياتك .

وعلاوة على اللبن الرائب ، والبيض واللحم — وبخاصة القلب ، والكبد ، والنخاع ، والكلى ، والطحال ، وزيت كبد الحوت ، والأطعمة التي تنتج فيتامين « ب » — يجب أن يحتوي النظام المثالي الغذائي على كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه الطازجة التي تقطف من البستان في كل مرة تريد منها .

وإذا أردت طبخ الخضراوات فاطبخها قليلاً وبعصيرها الخاص ، وأضف إليها الملح النباتي المشبع باليود وذلك بعد الطبخ فقط ، وإذا أمكن فتناولها نيئة بشكل سلطة طازجة ، وقضماً أحسن ، وإلا فاعصرها ، كما يجب أن تتناول عصير الفواكه . واعصر الكرفس ، والجزر ، والأناناس والتفاح مع الرشاد ، والاسفاناخ مع الكرفس ، والتفاح مع الجزر بواسطة عصارة كهربائية وتناول منها عوضاً عن الماء ، واحرص على شربها فور عصرها لكيلا تضيع فيتاميناتها الثمينة ، ولا تضف إليها سكراً ، بل عوّد ذوقك على تناولها بطعمها الطبيعي .

ستجد في آخر هذا الفصل جدولاً بأنواع الأطعمة لمدة أيام الأسبوع السبعة ، فأعدّها جيداً في أكلاتك وتناولها ببطء ، وإذا كان لديك فراغ

فاجعل الأكلة الرئيسة وقت الظهر .

يمكن أن تقول : إن من المزعج الاهتمام بخميرة البيرة ، وباللبن الرائب وبتأمين المطلوب من فيتامين «أ» وفيتامين «د» ، ولكن أطمئنك بأن النتائج التي ستحصل عليها ستعوض عليك الاهتمام اليومي البسيط بها .

لا تأمل الحصول على النتائج قبل مرور عدة أسابيع على اتباعك هذا «النظام المثالي» ، واعلم أنك في زمن قصير جداً لا يمكنك تعويض نقائص تاريـــخ طويل ، ولا أن تبني ما خربته سنوات !

ففي نهاية شهر – على الأقل – ستقرر أن الأفضل لك هو أن تأكل بتبصر طوال مدة حياتك كلها ، وأن تتجنب دائماً الأطعمة غير النافعة للصحة ... وستواصل – أيضاً – السير على نظامك المثالي ، وستكون مكافأتك الشعور بأنك أشد قوة مما كنت تظن .

ويمكن – أيضاً وأيضاً – أن يتبدل لونك ؛ وأن تظهر بوادر الجمال في شعرك وفي عينيك؛ وتبدو كأنك رجعت إلى الوراء عشر سنوات،وأصبحت موضع الغيرة والحسد من جميع أصدقائك !

لست في حاجة إلى متابعة الثناء أمامك على هذا النظام الغذائي المعقول ، لأنك حين تجرّبه بضعة أسابيع – ستتحدث إليّ بنفسك عما قدّمه من عون ثمين لك ولعائلتك .

لاحظ في هذا البرنامج الحيوي أن الحبوب التي تعطي فيتامين «أ» وفيتامين «د» تؤخذ بعد الوجبات ، لأن هذين الفيتامينين لا يختلطان بالدم إلا بعد الوجبات حين انصباب الصفراء في الامعاء .

والأصح أن تبدأ الترويقة بقدح من عصير البرتقال الطازج .

إن فيتامين « ج » (آسيد آسكوربيك) هو حمض ، وهو محمي بحمض الكلوردريك المتجمع في المعدة الفارغة ، وبدخول قدح العصير يختلط حمض المعدة ويتعدّل (لا يبقى حامضاً ولا قلوياً) ، وزيادة على ذلك ، إذا حُشّت المعدة بالمواد النشوية والسكر فإن هذه المواد الكربوهدراتية تعجل في وصول

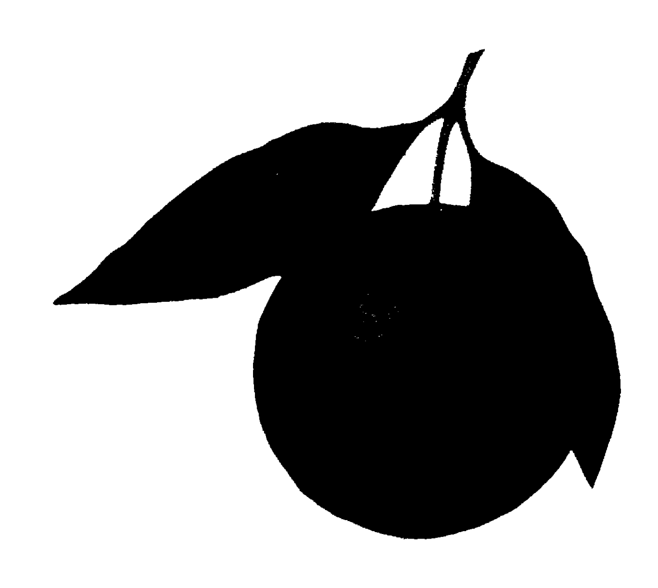
العصارات القلوية إلى الأمعاء الدقيقة ، وحامض الفيتامين «ج» يتحد مع المواد القلوية ويصبح ملحاً ، والفيتامين «ج» يوجد عندئذ معدّلاً قبل الوصول إلى الـــدم .

وبالعكس ، إذا كان فيتامين «ج» غير محمي بحمض الكلوريدريك فإن فيتامينات «ب» العديدة والتي هي أحمـــاض (حمض نيكوتينيك ، حمض بانتكوتينيك ، حمض بارا آمينو بنزويك ، حمض فوليك) يمكن أن تختفي قبل أن تمثل .

وعلى هذا ينبغي أن تؤخذ خميرة البيرة قبل الطعام أو أثناء تناوله .

فإذا أردت النحافة ، أو عدم زيادة الوزن فقط ، فخذ الخميرة قبل الطعام بقليل ، لتتمكن المواد البروتئنية الموجودة فيها من إثارة قابليتك من جهة ، ومنعك من الأكل كثيراً من جهة أخرى .

أمّا إذا كنت ترغب في **السمنة** فتناول خميرة البيرة بعد الأكل بساعتين – على الأقل ، والطريقة الأحسن تتعلق بحالتك الخاصة .



نظام مثالي لمدة اسبوع

اليوم الأول :

قبل الترويقة — خذ ملء ملعقة صغيرة من خميرة البيرة في قليل من مائع . حبة من فيتامين « أ » (على الأقل من عيار عشرة آلاف وحدة) . حبة من فيتامين « د » (من عيار ألف وحدة) .

الترويقة — ملء قدح كبير من عصير البرتقال الطازج . ملء صحن كبير من حبوب القمح المسلوقة والمخلوطة بحفنة من الجوز والزبيب ، ويغمر الكل بالحليب ويحلى بالعسل الأسود . قهوة خفيفة — إذا رغبت بذلك — ،

الضحوة — عصير الخضراوات ، أو لبن رائب .

الغداء — لحم شرحات مشوي . سلطة خس مرشوش عليها ملء ملعقة من حبوب القمح المسلوقة . جزر مطبوخ طبخاً خفيفاً مع البقدونس .

كروب فرت محلى بالسكر الأسمر .

العصرونية — عصير فواكه ، أو عصير خضراوات ، أو خميرة البيرة ، أو لبن رائب ، فاكهة طازجة .

العشاء — شوربة خضر مرشوش عليها حبوب القمح المسلوقة ، عجة بالجبن .

خبز كامل وزبدة ، فواكه طازجة محلاة بالعسل .

اليوم الثاني :

قبل الترويقة – خميرة البيرة ، وحبوب الفيتامين « أ » و « د » كما هو المطلوب في كل يوم (أنظر اليوم الأول) .

الترويقة – عصير الكروب فروت ، بيضتان مطبوختان بحسب الرغبة (وغير مقليتين) ، قطعتان من الخبز الكامل مع زبدة وعسل ، قهوة خفيفة (عند الرغبة) .

الضحوة – عصير الفواكه ، أو الخضراوات ، أو اللبن.

الغداء – سلطة من التفاح والكرفس ومرشوش عليها حبوب القمح ، سمك بحري مشوي ، بطاطا مسلوقة (لا تنزع قشورها الا بعد الطبخ) مع البقدونس ، نصف بطيخة صفراء .

العصرونية – خبز مصنوع من الشيلم .

العشاء – بيضتان مطبوختان – بحسب رغبتك (وليس مقليتين) ، بندورة مطبوخة ، لبن رائب ، مربى فواكه (كومبوت Compote) محلى بالسكر الأسمر .

اليوم الثالث :

قبل الترويقة – خميرة البيرة ، وحبوب الفيتامين .

الترويقة – عصير الفواكه ، الترويقة السويسرية [1] ، قهوة خفيفة « إذا رغبت بذلك » .

---

(١) الترويقة السويسرية تصنع من المقادير التالية : ملعقة كبيرة من حبوب القمح ، ملعقة صغيرة من طحين الشوفان أو ملعقة كبيرة ، أربع ملاعق كبيرة ماء ، ملعقة صغيرة من عصير الليمون ، تفاحة مبشورة وغير مقشرة ، عسل (حسب الرغبة) ، قشدة (كريما) ، جوز مدقوق .

طريقة الضنع : إنقع حبوب القمح وطحين الشوفان في الماء طول الليل ، وفي الصباح أضف إليهما عصير الليمون والعسل والقشدة واخلطها جيداً ، ثم أضف التفاحة ، فإذا وضعت=

الضحوة ــ عصير الفواكه ، أو الخضراوات ، أو اللبن الرائب .

الغداء ــ سلطة بالكرفس ، لحم شرحات مع بقدونس وبصل ، بطاطا مقلية بالزيت ، لبن رائب .

العصرونية ــ عصير الفواكه ، أو الخضراوات ، أو خميرة البيرة ، أو لبن ، فاكهة طازجة .

العشاء ــ شوربة براصية مع الحليب المقوى fortifié [1] ، اسفاناخ « سبانخ » ، فطيرة مصنوعة من دقيق القمح وعصير المشمش .

اليوم الرابع :

قبل الترويقة ــ خميرة البيرة ، وحبوب الفيتامين .

الترويقة ــ عصير الأناناس [2] ، قهوة مع الحليب ، خبز الشيلم ، زبدة وعسل .

الضحوة ــ عصير الفواكه أو الخضراوات أو لبن رائب .

الغداء ــ كبد مشوي ، سلطة مع الخيار والبندورة ومرشوش عليها حبوب القمح ، فاصولية خضراء مع البقدونس ، فواكه طازجة أو شراب عصير الفواكه .

العصرونية : عصير فواكه أو خضراوات أو لبن رائب فاكهة طازجة .

= عليها الجوز حصلت على مخلوطة مغذية جداً .
ويمكن أن تصنع متنوعات من هذه الترويقة السويسرية بحسب ما تجد من الفواكه في السوق مثل : الفريز ، والعنب ، والدراقن ، وكل نوع من هذه الفواكه يقوم مقام التفاح ، ويستعمل مبشوراً أو مسحوقاً .

(١) يقوّى الحليب بإضافة حليب مسحوق إليه منزوعة منه الزبدة .

(٢) ثمار عنبية على شكل ثمار الصنوبر ، وهي صفر ذهبية لذيذة الطعم والرائحة ، وشجر هذه الثمار منتشرة في أمريكا وغيرها بكثرة .

العشاء – بيضتان مخلوطتان ، لبن رائب ، سلطة خضرة ، كاتو من فول الصويا .

اليوم الخامس :

قبل الترويقة – خميرة البيرة وحبوب الفيتامين .

الترويقة – عصير البندورة ، قهوة مع الحليب ، خبز الشيلم ، زبدة وعسل .

الضحوة – عصير الفواكه أو الخضراوات أو لبن رائب.

الغداء – جزر مبشور مع الليمون ، اسكالوب لحم عجل مرشوش عليه حبوب القمح ، بطاطا مسلوقة ، فواكه أو لبن .

العصرونية – عصير الفواكه أو الخضراوات مع خميرة البيرة أو اللبن الرائب ، فاكهة طازجة .

العشاء – سمك مشوي ، خضراوات مطبوخة طبخاً خفيفاً ، مربى (كومبوت) الخوخ ، بسكويت من حبوب القمح .

اليوم السادس :

قبل الترويقة – خميرة البيرة وحبوب الفيتامين .

الترويقة – عصير البرتقال ، كبة دقيق الشوفان مطبوخة بالحليب ومرشوش عليها حبوب القمح ومحلاة بالسكر الأسمر ، قهوة خفيفة .

الضحوة – عصير الفواكه أو الخضراوات ، أو لبن رائب.

الغداء – سلطة بالقرة أو الرشاد ، ضلع خروف مشوي ، رز أسمر مع الزبدة ، كومبوت باللبن .

العصرونية – عصير الفواكه أو الخضراوات مع خميرة البيرة ، أو لبن رائب ، فاكهة طازجة .

العشاء – لوزة عجل مشوية ، سلطة ، مربى التفاح مع خبز قمح كامل .

اليوم السابع :

قبل الترويقة ـــ خميرة البيرة وحبوب الفيتامين .

الترويقة ـــ عصير الكروب فروت والخوخ « الكمية من كل منهما متساوية » ، قهوة مع الحليب .

الضحوة ـــ عصير الفواكه أو الخضراوات ، أو لبن رائب.

الغداء ـــ لحم مشوي ، سلطة فيها بندورة وفليفلة ، خس ، زبدة ، فطيرة فواكه .

العصرونية ـــ عصير الفواكه أو الخضراوات مع خميرة البيرة ، أو لبن رائب ، فاكهة طازجة .

العشاء ـــ شوربة من البطاطا والبراصية ومرشوش عليها حبوب القمح ، كومبوت باللبن الرائب ، باذنجان محشي باللحم الهبر .

وفي كل مساء ، وقبل النوم حاسب نفسك ، وابحث عما اذا كنت تناولت في يومك من اللبن الرائب نحو نصف ليتر ، ومن خميرة البيرة ثلاث ملاعق ، ومن حبوب القمح ، ومن فيتامين « أ » عشرة آلاف وحدة ، ومن فيتامين « د » ألف وحدة ، فإذا كان لديك نقص ، فاكمله قبل أن تنام .

الخروج الكسول

طريقة جديدة للخلاص من الإمســاك

بعد الدراسات الحديثة جداً ، أصبح من الواجب وضع كثير من الآراء القديمة جانباً .

فما دام الخروج المنظّم دليلاً على الصحة، فإن الخروج المشوّش علامة على الاضطراب الذي يمكن أن يشفى عادة بممارسة تمرينات رياضية مفيدة ، واتباع طريقة غذائية حسنة .

إن أغلب الناس الذين يتمتعون بصحة جيدة يتبرزون في اليوم مرة ، والبراز يجب أن يكون ليّناً وعديم الرائحة ، وأن يخرج بسرعة وراحة ، كما يمكن ان يعتبر طبيعياً الخروج مرتين أو ثلاث مرات في اليوم .

ولكنّ الهضم لا يتم في هذه الحالة كفاية بحسب القاعدة العامة ، وإن كثيراً من الفيتامينات والمعادن تخرج مع المواد البرازية ، وطالمـا يكون البراز ليناً فلا يحدث إمساك ، ولو أن الخروج لا يحدث إلا كل يومين ، ولا تزداد الحالة على ذلك إذا كانت الاطعمة التي تؤكل تترك قليلا من الثفل أو تهضم بكاملها ، أما إذا كان الامر بالعكس فإن المواد البرازية تصبح قاسية ويحدث الامساك ، وإذا تحولت إلى موائع فيكون هناك إسهال ، وكل من الإمساك والإسهال يدلان على حالة عامة سيئة من الواجب أن تصلح .

فالإمساك يحدث في الغالب من كسل عضلات الامعاء الدقيقة أو الغليظة ،

والأطعمة عندما تمر من الإمعاء الدقيقة إلى الغليظة تتحوّل إلى سائل لبني ، يسمى (الكيلوس) وهو يتشكل من السوائل التي نشربها خلال اليوم (وهي نحو ثلاثة ليترات عند البالغ) ، ومن العصارات الهاضمة التي تدخل خلال عملية الهضم مثل : الصفراء ، والعصارة المعدية وعصارة البنكرياس وعصارات الامعاء .

فإذا أصبح هذا الوسط المائي مهيأ للخروج ، فإن الحاجة لشرب الماء تزداد بلا انقطاع ليظل الجسم محتفظاً بما يحتاج إليه للقيام بوظيفته ، وبما أن مهمة الامعاء الدقيقة حفظ هذا المائع الذي نتناول منه عدة ليترات يومياً ، فإنها تسلمه إلى الدوران الدموي عبر جدران المعي الغليظ .

ومما يدل على هذه الحقيقة ، أن الحيوانات البحرية ليس لها إمعاء غليظة لأنها لا تحتاج إلى المحافظة على الماء الذي هو في داخلها .

إن المواد الثفلية تبقى – عادة – في المعي الغليظ نحو أربع وعشرين ساعة ، وتكون العضلات المحيطة بجدران الامعاء بدفعها نحو الشرج الذي هو القسم الأدنى من المعي الغليظ ، وذلك بواسطة تقلصاتها ، وإذا كانت هذه التقلصات بطيئة وضعيفة ، فإن المواد الثفلية تبقى طويلا في المعي الغليظ ، وبما أن مهمة هذا المعي الحصول على الماء فإنه بقدر بقاء المواد الثفلية فيه بقدر ما يمتص منها السائل المعوي أكثر ويمر في الشرايين الدموية،وتكون النتيجة أن تصبح المواد البرازية جافة ويابسة نسبياً ، وهكذا تستطيع بعمل ميكانيكي بسيط أن تهيج العروق الدقيقة في فتحة الشرج وتسبب البواسير .

كان يظن في السابق : أن التعب ، والصداع ، وسوء الخلق ، والاضطراب العام – وهي الأسواء التي ترافق الإمساك دائماً – ناشئة عن مرور مواد سامة صادرة عن المواد البرازية في الدم،ولكن التحريات الحديثة أظهرت خطأ هذه الفكرة فالاضطرابات التي تصحب الإمساك وتختفي حالا على أثر الخروج لا يصح نسبتها إلى المواد السامة ، وقد تحقق ذلك في تجارب أجريت على بعض المتطوعين وسأذكر ذلك فيما يلي :

فبعد تنظيف تام أدخلت في شروج المتطوعين قطع قطن معقم وليس عليها شيء من المواد السامة ، فحدث أن تضايق هؤلاء وشعروا باعياء ، وشكوا من الصداع ، ولما زيد حجم قطع القطن أصيبوا بالقرف ثم بنوبة قيء ، وعندما نزع القطن اختفت هذه العوارض كلها فجأة .

وأجريت تجارب أخرى من هذا النوع تقريباً ، وذلك بادخال بالونات صغيرة في الشروج ونفخها ، فكان عظم الاضطراب متناسباً مع أهمية الضغط على الأعصاب الدقيقة في جدران الشرج ، وهكذا ظهر بالتجربة أن الاعراض المرضية التي كانت تنسب إلى السموم ، هي في الحقيقة ناشئة عن الضغط على الأعصاب الشرجية ، وقد استطاع تجار الحبوب الملينة ــ الأحمر منها والأبيض ــ أن يستغلوا الأمر ويحملوا الناس على الاعتقاد بان خطــر الامساك أعظم مما هو في حقيقته .

وهناك تجربة أخرى ــ أكثر فائدة وايضاحاً ــ أجراها الدكتور (روسيل ويلدر Russel Wilder) في مؤسسة مايو ، فقد طبق على ثماني عشرة فتاة نظاماً غذائياً كاملا في كل شيء،ما عدا فيتامين « ب١ »،فبعد ثلاثة أيام شكونَ من التعب، والانحطاط العقلي ، والإمساك ، والعصبية ، وبعد أيام أخرى ظهر عليهن فقر الدم وعوارض مرضية شديدة مثل : اضطراب النبض ، وهبوط الضغط ، وعسر الهضم مع نفخة وغازات في معدهن ، وسرعــة الانفعال،وفقدان الارتياح التام عقلياً وجثمانياً، والصداع ،والقرف والقيء ، بل بلغ السوء بهن إلى درجة اضطرتهن إلى وقف التجربة ، وقد صلحت حالتهن بسرعة عظيمة ، وعادت الى وضعها الطبيعي بكامله على أثر تناولهن فيتامين « ب١ » ، وظهر أن الأسواء التي عانينها كانت أعظم مما ينسب إلى الإمساك عادة .

إن هذه التجربة ومثيلاتها أثبتت أن كسل الامعاء يحصل على الأكثر من نقص الفيتامين « ب » مع أسباب أخرى يمكن وقوعها ، والمسؤول الأكبر عن ذلك هو غذاؤنا غير الحيوي .

وقبل أن ندرس النظام الإصلاحي للتغذية السيئة يجب أن نفهم الضرر الذي تحدثه الملينات أو المسهلات .

إن التهيج الذي تحدثه الملينات أو المسهلات يحمل أغشية الامعاء اللطيفة على إفراز الماء كما تدمع العين عندما يدخلها جسم غريب .

وبما أن الغشاء المخاطي للامعاء ليس له نهايات عصبية، فيظل فاقد الشعور بهذا التهيج ، بعكس ما يحدث في العين ، والسائل الذي يرشح من هذا العضو المدافع يجعل المواد البرازية لينة وقابلة للخروج بسرعة .

وعند تحليل الغائط الذي يخرج بعد تناول ملين أو مسهل يشاهد محتوياً على معادن عديدة وفيتامينات وأغذية لم تهضم ، فيكون الجسم قد حرم من عناصر ثمينة ، وجدران المعي الغليظ بقيت متهيجة ، وهذا ما يظهر أضرار المسهلات التي يجب ألا تستعمل بسهولة وسرعة !

غالباً ما يأخذ بعض الناس — كمسهل — زيتاً معدنياً ، وهو وإن كان لا يهضم ، فهو يندي الإمعاء بالدهن ، ومع الأسف ان الكاروتين ، وفيتامينات « أ ، د ، ه ، ك » — تذوب بسرعة في هذا الزيت — غير المتحول — ، وتخرج مع المواد البرازية فتضيع ويفقد الجسم عناصر غذائية مفيدة ، وقد لوحظ ان الاشخاص الذين اعتادوا منذ زمن طويل تناول الزيت المعدني يشكون من مرض « العشا » الذي يحصل من نقص فيتامين « أ » .

إن شرب مائع ملحي هو وسيلة — غير مضرة — لتنظيف الامعـــاء بسرعة ، وقد أوصى بهذه الطريقة ماك كولم Collum والدكتور فيكتور هيزر Heiser — مؤلف الكتاب الشهير المسمى « اوديسا طبيب أمريكي » — وذلك باضافة ملعقتين متوسطتين من الملح إلى نصف ليتر ماء فاتر وتشرب الكمية كلها على الريق صباحاً ، وبعد نحو نصف ساعة يحصل خروج كامل ، وليكون هذا المسهل مقبولا اكثر — يستبدل اتباعي الملح العادي بملح نباتي مشبع باليود .

إن هذه الوصفة البسيطة نجحت كثيراً ، ولكن ينبغي ألا تتخذ عادة . لأن كثيراً من الفيتامينات والمعادن والأغذية المهضومة تذوب في هذا السائل ويخسرها الجسم .

واستعمال الحقنة أيضاً غير مضر ، بشرط ألا تستعمل بكثرة ، وبأقل كمية من الماء ، لأن الكمية الكبيرة تمدد عضلات الامعاء وتضعف قوة التوتر الشرياني ، كما أن « مصاصة » الحقنة – إذا لم تعقم – فإنها تسهل دخول الجراثيم المؤذية إلى الجسم ، والأخطر من هذا وذاك أن استعمال الحقنة ينزع عن جدران الامعاء المادة المخاطية الحامية لها . وغسل الامعاء بضغط كبير يجب أن يتم بواسطة خبير .

نعم توجد حالات تقضي فيها الضرورة باجراء تنظيف عام ، ولكن التمرين لا يكفي لجعله سهلاً .

إن الوضع المثالي في هذا الصدد هو أن تعمل الاعضاء طبيعياً وبدون مساعدة اصطناعية ، أما السعي وراء الملينات فهو وضع شاذ !

ولا تنسوا أبداً أنه يجب ألا يؤخذ ملين مهما كان نوعه إذا سبب قيئاً أو ألماً في المعدة ، وفي حدوث هذه الحالة يجب استدعاء الطبيب .

وفي عقيدتي الراسخة أن أكثر حالات الامساك تشفى خلال أيام قليلة باتباع نظام غذائي متزن وغني بفيتامينات «ب» .

يجب أن يؤخذ كل يوم نصف قدح – على الأقل – من حبوب القمح المخلوطة بالفواكه . (انظر أيضاً – الترويقة السويسرية –) .

وخميرة البيرة هي غذاء مرطب لاحتوائها على كمية كبيرة من فيتامينات «ب» ، ولكي يصبح الغذاء كاملاً وطبيعياً يجب تناول خميرة البيرة ثلاث مرات في اليوم مع عصير الفواكه ، أو عصير الخضراوات . أو الحليب ، أو الماء ، قبل الوجبات أو بينها ، أو قبل النوم .

والعسل الأسود غذاء ملين أكثر من جميع الأغذية . ويجب أيضاً

الاستعاضة به عن السكر العادي ، لأن جميع الأغذية المصفاة والمنخولة ، وخاصة الخبز الأبيض والمعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض – هي مثل الغراء الجيد ...

فارفع – ما استطعت – درجة الفيتامينـات والمعادن في غذائك ، وتناول بوفرة من الفواكه والخضراوات ، فإنهـا تقدم لك أكبر كتلـة مغذية وفعالة .

إن الغذاء الجيد – بالنسبة لأكبر عدد من الامريكيين هو اللبن الرائب (يوغورت) ، وهو مفيد – خاصة ذوي الخروج الكسول .

إن بكتريا اللبن الرائب تحول اللاكتوز إلى حمض اللبن مع تخليص الفقاعات من الغاز الكربوني خلال طور التخلص ، وهذه الفقاعات تحفظ محتويات الامعاء رخوة وكبيرة الحجم وبذلك يكون الخروج سهلاً .

و الأهم من هذا أن بكتريا اللبن تجمع بنفسها الأجزاء المتفرقة من بعض فيتامينات « ب » الضرورية لمقاومة الامساك بصورة خاصة ، ولإثارة القوة المنتجة لهذه البكتريا في الامعاء . ويمكن إضافة ملعقة من اللاكتوز إلى كل قدح من اللبن الرائب ، وهذا ما يجعل الغائط أكثر ليونة وحجمـه أكثر كبراً ، كما يمكن استعمال اللاكتوز ضد بعض أنواع الامساك المستعصية ، ولكن لا يجوز سلوك هذه الطريقة إلا مرة في كل أسبوع أو أسبوعين .

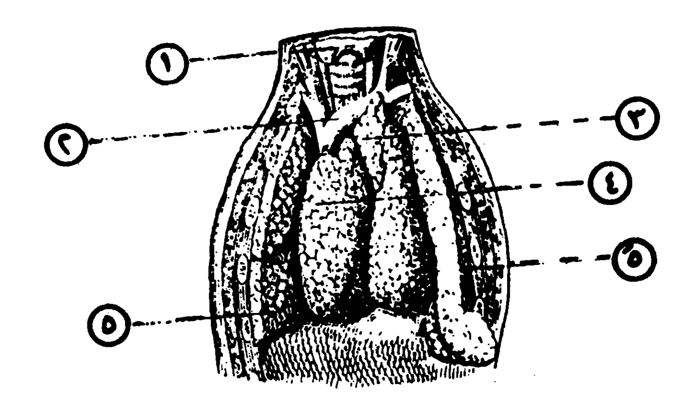
يوجد أشخاص لهم كبد كسول لا يرشح الصفراء بكفاية ، وهذه الصفراء تعطي للغائط لونه ، ونقص الصفراء يجعله فاتحـاً أو مبيضـاً ، والمصابون بكسل الكبد يتألمون عادة من الغازات ، وعسر الهضم ، والامساك الشديد ، وعلاجهم يتم بتناول حبوب من صفراء الثور في منتصف كل وجبة طعام ، بشرط أن تنتخب من الحبوب التي لم توضع معها ملينات .

وإجمالا ، من الممكن جداً التغلب على كسل الامعاء حتى النهاية باتباع التوجيهات التي أعطيت ، والسير على النظام الغذائي المثالي .

فاحرص على تناول كمية كبيرة من فيتامينات « ب » من حبوب القمح

وخميرة البيرة ، وتعلم ادخال العسل الأسود واللبن الرائب في نظامك الغذائي كل يوم ، وإذا كانت لديك الإرادة الكافية ، فانك ستحصل بسرعة على خروج طبيعي ومنتظم .

الغدة الصعترية



١ — الغدة الدرقية .
٢ — الجذع الذراعي الرأسي .
٣ — الفص الأيسر من الغدة الصعترية .
٤ — الفص الأيمن من الغدة الصعترية .
٥ — الرئتان .

تستطيع أن تصبح نحيفاً

كيف تحل هذه المشكلة مرة .. ولكل مرة ؟

يجب أن يكون محيط الخصر قصيراً جداً ... أما خط الحياة فيجب أن يكون طويلاً جداً ...

هكذا علمتنا شركات التأمين في إحصاءاتها الحديثة .

فلكي تغتبط بحياة طويلة من الأفضل أن تكون نحيفاً ، ولا تكون محشوا بالشحم .

وكما يصنع الفنان تماثيله من الصلصال أو البرونز ، يجب أن نصوغ الشكل الذي نريده لجسمنا بواسطة التغذية التي يجب أن تبقى دائماً لذيذة وخفيفة .

إن كل شخص يستطيع أن يحصل على الجسم الكامل ، إذا كان تركيبه العظمي عادياً ، بشرط أن يريد ذلك .

انظر إلى الحقيقة من وجهها ... فإذا كنت بديناً جداً فذلك لأنك أكلت أكثر مما يتطلبه منك جسمك . إن الزيادة قد تجمعت بشكل شحم .

هذه قاعدة لا تخطيء ، **مهما كان نصيبك من الغذاء بالنسبة لنصيب شخص نحيف ونشيط .**

إن متطلبات الجسم من الغذاء ليست واحدة لدى جميع الاشخاص .

فمن الناس أشخاص يبذلون بإسراف جهداً عقلياً أو جسمانياً ولا يحتاجون

للتغذية كثيراً ، ولا ريب في أنك لست منهم ، وإذا أردت أن تحتفظ بخط حياتك مستقيماً،فانتخب أحد أمرين . إما أن تنفق الحروريات في حياة شاقة جداً ، أو أن تفتش على الأطعمة الفقيرة بالمواد الحرورية .

فإذا باءت تجاربك في سبيل النحافة بالفشل ، فالسبب أنك اخترت لسيرك نقطة بدء سيئة .

فمثلاً : قلت لأصدقائك إن سمنتك جاءت من الغدد ، وأنت تعرف تماماً وأصدقاؤك يعرفون أيضاً أن القول في غير محله ، والواقع أن ادعاء بعض الأشخاص بأن تكدس الشحم في أجسامهم ناتج عن اضطراب غددهم ، ليس فيه من الحقيقة سوى واحد في المئة .

وعلى كل حال ، إن وظيفة الغدد يمكن أن تنشط – ليس بنظام غذائي مقنن ، وخاصة باليود وفيتامينات (ب) – ولكن – بالتأكيد – بفقد كل سمنة ناتجة عن الدهون والشحوم .

فزعمك – أن السمنة ناتجة عن غددك – قد انهار ، ويجب ألا تعود إلى تكراره ، لئلا تتهم في عقلك .

هناك أناس كثيرون يسمنون لأنهم عاطلون عن العمل ، أو لأنهم مهمومون ، أو لأنهم مضطربون جداً ، فيلهون بعلف معدهم ليهربوا من همومهم ، أو يترامون على المشروبات الروحية ، والأطعمة الثقيلة والنقولات، كما يفعل السكير . فهو يشرب لينسى متاعبه ، وعندما ينهمكون في الأكل لا يفكرون أبداً بمشاكلهم ، ولكنهم ينحون باللائمة على السكّيرين ونقائصهم الخلقية ، ولا يقولون الحقيقة عن شراهتهم ، وعندما يعرفون ضررها لا يجدون الوسيلة السهلة للإصلاح . .

وآخرون يسمنون لأنهم ، وقد تحملوا شدة الحرمان ، أفرطوا مرة واحدة في الخضوع للذة الأكل،زاعمين أنها أفضل كثيراً من الصحة الجيدة،ومن الأناقة .

إن مدلول القيم لديهم فاسد ، وهم من جهة اخرى لم يصلوا إلى درجة

يدركون معها أنه ينبغي أن يحبوا الأطعمة ـ غير المسمنة ـ مثلما يحبون غيرها إذا عزموا على تهذيب ذوقهم .

إن الامتناع التام عن المعجنات والقهوة مع الحليب والسكر، وكل ما هو محشو ، جدير بأن يوصلهم بسرعة إلى كره الأطعمة المسمنة .

قد يقال : إن هناك أشخاصاً قد ورثوا السمنة المفرطة عن جدودهم، فجوابنا على هذا : إن هؤلاء قد ورثوا عن جدودهم الشراهة قبل كل شيء ! .

لقد زعم كثير من ذوي السمنة بأن من الخطر عليهم محاولة الوصول إلى النحافة ، وأن من الأنفع لهم الاحتفاظ بشحومهم ....

مع أنه ثبت بالتجربة في السنوات الأخيرة أن تخفيف الوزن أنفع كثيراً للصحة، وأن نظاماً للنحافة قائماً على الدرس الدقيق هو أحسن شيء يمكن اتباعه والسير عليه .

ليس الجوع ضرورياً للنحافة

إنه لا ينبغي التعرض لألم الجوع ، بل ليس الجوع ضرورياً أبداً في سبيل الحصول على النحافة ، وان في استطاعة السمين أن يشبع من الأصناف الجيدة بشرط أن يتجنب الأغذية النشوية مثل : الخبز الأبيض ، والحبوب المنخولة ، والفطائر ، والمعجنات بجميع أصنافها ، وهي أطعمة ضررها أكثر من نفعها .

هناك آلاف من الناس يتبعون نظاماً فقيراً بالمواد الحرورية طوال حياتهم فلا يتناولون منها شيئاً ، وهم لا يعملون ذلك اعتماداً على معرفة علمية ، وإنما تفضيلاً منهم للأطعمة الخفيفة على غيرها .

فاذا اردت أن يهزل جسمك فانضم إلى صفوفهم ، وستتأكد من أنهم لا يحبون السكاكر ، ولا النقولات [1] ، وأنهم يأكلون السلطة بدون توابل [2] .

---

(١) يقصد بالنقولات ما يتناول في آخر وجبة الطعام مثل : الجبن والمربى والفواكه .

(٢) أي بدون ملح وفلفل وخل وزيت وبهارات ...

إنهم يتضايقون من فطيرة مدهونة بالزبدة ، وإنهم يرتجفون هلعاً إذا قدمت إليهم سكراً أو قشدة لصنع قهوتهم .

إنك ستكره مثلهم كل ما يسمن ، إذا قررت أن تبدل عاداتك الغذائية . إنه لا ينقص وزنك عشاء واحد كبير تتركه من وقت لآخر ، وإنما ينقص وزنك الإقلال من الأطعمة التي تتناولها في كل يوم ، مثل الخبز ، والنقولات العديدة النوع والكثيرة السكر ، أو القشدة والسكر مع القهوة .

فإذا كنت لا تريد الامتناع عن هذه الآفات فلا تحاول الحصول على النحافة . لأنك بمقدار ما تضيع من كيلوات ، تربح غيرها من تناولك هذه الأطعمة الغنية جداً بالمواد الحرورية .

يمكنك ان تطور ذوقك بالنسبة لأي طعام بشرط أن تتناول منه قليلاً حين البدء ثم تزيد الكمية كلما زاد تقديرك لقيمته ومواصلتك تناوله من وقت لآخر .

ولأجل ما تحبه الآن يجب أن تتبع الأسلوب التالي بطريقة لا شعورية :

إن الحصول على الميل لطعام لا يسمن هو أهم بكثير من ضياع عدة كيلوات ، وبهذا تحل مشكلة وزنك وطول حياتك .

إن الفيتامينات والمعادن تساعدك على تكييف قابليتك حسبما تريد . وهدفي الأول هو أن أختار لك الأطعمة التي توافق قابليتك ، فاللبن الرائب والمخيض (الذي فرزت زبدته) يوافقان أكثر من غيرهما ، وإذا لم تجد اللبن الرائب فاستعمل عوضاً عنه المخيض ، فكلاهما فيه ما يرضي أكثر من الحليب الذي نزعت قشدته حديثاً ، وجميع مشتقات الحليب ومركبات المخيض جيدة بشرط أن تشرب منها يومياً نصف ليتر ، والافضل ليتراً ، ويلاحظ أن اغلب المواد الحرورية أفرزت مع القشدة .

ومن جهة أخرى، إن الأشخاص البالغين ينقصهم غالباً الانزيمات الضرورية لهضم اللاكتوز ، بينما جداول المواد الحرورية الخاصة بالحليب والمخيض تعلن سهولة الهضم على الأطفال .

إن المواد الحرورية اللازمة للشخص البالغ يمكن الحصول عليها من ليتر من اللبن الرائب ، وفيه ما يساوي ٣٤ غراماً من البروتئين ، فاذا كان في الغرام أربعة حروريات فيكون مجموع ما في الليتر ١٣٦ حرورياً، واللبن الرائب أيضاً **بدون الدسم لا يسمن أبداً** ، وإن كان يشبع أكثر من أي غذاء فقير بالحروريات لأنه يبقى طويلا في المعدة ، وهذا ما يفقد الإنسان الشعور بالجوع ولو كانت المعدة فارغة .

وعلاوة على هذا ، فان البكتريا الموجودة في اللبن الرائب تتآلف في الامعاء مع فيتامينات « ب » ، وهذه ذات أهمية كبرى في المحافظة على نضارة اللون في غضون النحافة .

وفي الواقع ان تناول ليتر يومياً من اللبن الرائب غير الدسم يغذيك وينقذك من مضايقة الأطعمة المسمنة ، ويحفظ ميزان جسمك سليماً .

فاحرص على أن تقدم لجسمك مقداراً كبيراً من البروتئين، لأنه يحافظ على متانة العضلات ويتلافى التجعيدات المحزنة .

فزيادة على ما تتناوله من اللبن الرائب خذ يومياً بيضة أو بيضتين، وقطعة من اللحم الهبر (بشرط أن لا تُقلَى) .

إن البيض الجامد مفضل على البيض المائع لأنه يمكث في المعدة مدة أطول ، ويمكن استبدال اللحم والبيض بقطعة من الجبن الأبيض .

يجب ان تتناول يومياً ما لا يقل عن (٦٠) غراماً من البروتئين ، ويكون أغلبها من أصل نباتي مثل : الجوز والفاصولية والحمص والعدس ، وهذه مواد غنية بالحروريات ، وينبغي توفيقها مع البروتئينات من الأصل الحيواني بدون دهون .

وعليك أن تتفقد دائماً حاجتك من البروتئين وتكمل النقص بشرب اللبن الرائب بين الوجبات عوضاً عن الماء .

وإلى جانب الأغذية المنتجة للبروتئين نجد الخضراوات وعصيرها ، فهي تنشيء أكبر ركن من نظامك الغذائي لأجل النحافة ، ويجب أن تختار

الخضراوات (الخضر أو الصفر) لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن ، وحجمها يجعلك لا تشعر بالجوع ، والأفضل أن تؤكل نيئة لأنها لا تهضم بتمامها ، ويمكنك أن تختار من الجدولين الآتيين ما يعجبك من الخضراوات، ولاحظ أن القسم الأول منها يحوي(٣) في المئة من السكر ، والقسم الثاني(٥) في المئة :

القسم الأول	القسم الثاني
الهليون ، ملفوف بروكسل ،	الجزر ، القنبيط ،
الكرفس ، الباذنجان ،	القرع ، الفليفلة ،
الخيار ، الملفوف الاحمر ،	الفجل ، اللوبياء ،
البراصية ، الخس ،	البندورة ، اللفت ،
الاسفاناخ ،	السلق

لا تسيء استعمال الكرفس ، فلا ينبغي تناوله إلا بكمية قليلة ومرة واحدة في اليوم .

وتجنب الفاصولية اليابسة والحمص والذرة والبطاطا الحلوة ، وهذه تحوي ٢٠ في المئة ، وذلك إذا اردت ان تتخلص حقيقة من السمنة .

إن الفواكه تحمل كمية من السكر أكبر مما تحمله الخضراوات ولذا يجب ألا تتناول منها إلا كمية محدودة أثناء معالجة السمنة .

إن الكروب فروت ، والبرتقال ، والتوت ، وعنب العليق ، وتوت الشلك ، والأناناس الطازج ، والدراقن ، والبطيخ الأصفر مسموح بها ، وإن كان من الصعب أن تتناول منها مقداراً يعطي أقل من ١٠٠ حروري . وانتبه للتفاح ، والمشمش ، والكرز ، والعنب ، والمندرين ، والبرتقال والخوخ وغيرها من الثمار التي تدخر نحو ١٥ في المئة من وزنها من السكر المصفى .

والموز ، والتين ، والخوخ « اليابس » تحوي ٢٠ في المئة من السكر ولذا يجب تجنبها في حالة احتياجك إلى انقاص وزنك عدة كيلوات .

والفواكه اليابسة التي تحوي ما لا يقل عن ٧٥ في المئة من السكر الطبيعي يجب الامتناع عنها أصلاً .

ويجب أن تكون واثقاً من تناولك الكفاية من الفواكه (المسموح بها) ، أو الخضراوات الطرية لتدارك حاجتك من فيتامين « ج » . وهناك غذاء يعطيك أكبر مقدار من هذا الفيتامين وأقل مقدار من الحروريات هو الفليفة الحمراء أو الخضراء ، فتعوّد أكلهـــا – مثل التفاح – على الطريقة الهنغارية ، وباضافتها بغزارة إلى السلطات وعصير الخضراوات . وتليها – ولكن بنسبة أقـــل – البندورة ، طازجة أو عصيرها المحفوظ ، وهو مصدر عظيم لفيتامين « ج » ، لسهولة الحصول عليها ، فاشرب من عصيرها كل يوم ، وتناولها مع السلطة أو مطبوخة ، وعصير الخضراوات الطرية يحوي هذا الفيتامين ولذا يجب شربه حال إعداده .

وإذا لم تشأ نقص كيلوات عديدة من وزنك فخذ حاجتك من فيتامينات « ج » من الكروب فروت والبرتقال كل يوم ، وأكلها بكاملها أفضل من عصيرها لأن ثفلها يملأ معدتك ، وبما أنه يلزمك وقت لتناول الفاكهة أطول من تناول العصير ، فإنك ستشعر بتقييدات في تغذيتك .

ولكي تبقى في صحة جيدة ، وبخاصة لئلا تنقص حاجتك من فيتامين « د » يجب أن تأخذ حبوباً من زيت كبـــد الحوت تحوي كل واحدة منهـــا (٤ حروريات) وهذه لا تصل بمجموعها إلى (٤٠٠٠) حروري ، وهي الكمية التي توجد في ليبرة من الدهن .

استعن بعقلك ليهديك للنفع

إن أطعمة نظام النحافة ستقدم لك كل ما يحتاج جسمك إليه ما عدا فيتامينات « ب » التي هي هامة جداً خلال المعالجة ، فخذها على مدى واسع لأنها تُذهِب عنك مضايقة المواد السكرية التي تنتج عن سوء استعمال السكر في الجسم ، وبالتالي تعوض ما ينتج عن نقص السكر .

إن فيتامينات « ب » تعيد إليك القوة ، وتشعرك بحسن حالتك ، وتترك لك المجال لمتابعة نظام النحافة ، وهي بصورة خاصة تحفظ بريق لونك وجمال عينيك وشعرك ، وكلما ازددت نحافة أصبحت أكثر جاذبية .

ومما يذكر أن الأغذية التي تنتج هذه الفيتامينات تحمل الحروريات مثل : الحبوب أو الخبز الكامل ، والمعكرونة ، والفاصولية ، والحمص ، والعدس والجوز . وحبوب القمح أغنى كل هذه المواد بفيتامينات « ب » ويمكن إعطاء هذه المواد للذين ليس لديهم سمنة عظيمة ، وهذه المواد تحمل الحروريات بنسبة تتراوح بين ١٠٠ — ٣٠٠ بحسب تنوع استعمالها .

والمادة التي تقدم أعلى نسبة من فيتامينات « ب » مع أدنى نسبة من الحروريات — ٨٠ حرورياً فقط في ملعقة كبيرة — هي خميرة البيرة ، لذا يجب أن تأخذ منها في الأسبوع الأول من اتباع نظام النحافة ملعقة كبيرة قبل كل وجبة من الطعام ، على أن تخلطها بالماء أو بعصير البندورة ، وهذه الكمية يمكن أن تنقص ملعقة من كل يوم ، وستشعر بأنك أحسن حالاً واكثر نشاطاً ، وأن صحتك جيدة ، ولونك أشد بريقاً وتألقاً ، وذلك بمتابعتك تناول الملاعق الثلاث كل يوم .

وإذا كانت نفسك لا تستسيغ مسحوق خميرة البيرة ، فابدأ بتناول قليل منها ، ثم زد الكمية تدريجياً ، أو امزج الخميرة بعصير الكرفس .

وإذا كانت عندك الإرادة الصلبة ، والرغبة التامة في الاحتفاظ بالصحة الجيدة وطرح الكيلوات غير النافعة من جسمك ، فكل فقط من الأغذية التي تطمئن إليها ، وتجنب الخبز أو المعجنات ، والمواد السكرية في جميع أشكالها ، والجوز ، والسوائل ، وحتى الخضروات والفواكه الغنية بالسكر ، وتعود على الأغذية الضعيفة بالحروريات ، وفكّر بنظامك ، لا كنظام للنحافة ولكن كنظام لمعالجة الصحة . وحل مسألة وزنك بصورة دائمة . إن ، عقلك سيعرفك به ، كأنه وجه جهاز راديو تهتدي بواسطته إلى المحطة التي تريدها .

وإلاّ ، فيمكنك أن تشكو منك إليك ، وأن تترك أفكارك تحوم على قشدة الشكولاتة التي كنت ترفضها ...

أو تستطيع السيطرة على نفسك ، وتعتزم على مهاجمة مسألة إصلاح جسمك بشجاعة وعزم ، وتحلها نهائياً بتعودك محبة الأغذية الفقيرة بالحروريات والتي يمكنك أن تأكل منها طوال حياتك .

والخلاصة ، إن موقفك سيعيِّن نجاحك أو فشلك !

أعدّ لوجباتك أطعمة متنوعة وشهية ، وكن منتبهاً بصورة خاصة لما تأكله بين الوجبات .

إن الجزر الطازج ، والكرفس ، والفليفلة الخضراء ، أو عصير هذه الخضراوات تعطيك شهية للأكل ، وتشعرك بالجوع ، وتشدد من قوتك وعزيمتك .

وعندما تفقد الكيلوات التي تريد الخلاص منها يمكنك أن تضيف إلى برنامجك بعض الفواكه وعصيرها ، والجبن ، وقطعتين من الخبز الكامل كل يوم .

فانتخب طعامك أولاً : لأجل تغذية جسمك بما يحتاج اليه ، وثانياً : لكي تكون الأطعمة المنتخبة تحوي أقل كمية من الحروريات .

إن السرعة التي تطلب منها تحقيق النحافة متعلقة كلها بالدقة التي تتبعها في نظامك الغذائي .

ففي شهر واحد يمكنك أن تفقد من ١٠ — ١٥ كيلو ، وليس من المرغوب فيه أن تطلب أكثر من ذلك ، وكلما طال أمد اتباعك نظامك ، ازدادت محبتك للأطعمة الفقيرة بالمواد الحرورية ، وابتعدَ عنك خطر الخلاص من جميع الكيلوات التي تريد ضياعها في السنوات الآتية .

إن الذي ليس لديه سوى خمسة كيلوات يريد الخلاص منها ، إذا خسرها في خمسة عشر يوماً فإنه لا يتعود محبة الأطعمة المناسبة ، فتعود إليه

الكيلوات الخمسة ، ويضطر لتجديد النضال ضد وزنه من جديد حتّى يعرف قيمة نظامه الغذائي حقيقة .

فإذا كنت تريد الخلاص من خمسة وعشرين كيلو ووجدت من المستحيل الخلاص منها جميعاً ، فابدأ بالخلاص من خمسة منها ، ثُمّ تابع الطريق حتّى تصل إلى ما تتمناه من الوزن المثالي .

فابدأ اليوم ، ولا تقف قبل أن تعكس عليك مرآتك الصورة المرضية !

إن غطرسة النجاح سترفع رأسك عالياً ، فاحفظ دائماً في دماغك هذه الفكرة الوحيدة :

إن غذائي يمكنه أن يفعل « المعجزات » ... ولن أخيب إذن أبداً ! .



نظام النحافة

اليوم الأول :

قبل الترويقة – ملعقة من خميرة البيرة في قليل من مائع ، حبة من فيتامين « أ » (١٠ آلاف وحدة) ، حبة من فيتامين « د » (ألف وحدة) .

الترويقة – عصير البندورة ، قهوة خفيفة ، قطعة من خبز الشيلم ، وقليل من الزبدة أو العسل .

الضحوة – قدح من اللبن الرائب ، أو عصير الخضراوات .

قبل الغداء – ملء ملعقة من خميرة البيرة مذابة في مائع .

الغداء – جبن أبيض ، سلطة مؤلفة من : فجل ، وبندورة ، وفليفلة خضراء ، وكرفس ، وجزر (مع الورق والساق) . لحم هبر (بدون دهن) مشوي مع خضرة مطبوخة قليلاً ، لبن رائب .

العصرونية – لبن رائب مع القرفة ومحلى بملعقة من العسل الأسود .

قبل العشاء – ملعقة من خميرة البيرة مذابة في مائع .

العشاء – بيضة مسلوقة ، عصير خضراوات طازجة ، مربى من الفواكه .

قبل النوم – لبن رائب ، وخميرة البيرة (إذا نسيت تناولها في النهار) .

اليوم الثاني :

قبل الترويقة – ملعقة من خميرة البيرة مذابة في مائع ، حبوب فيتامين

« أ » وفيتامين « د » (أنظر اليوم الأول) .

الترويقة — برتقال ، موفان [1] من الخبز الكامل مع قليل من زبدة أو عسل ، قهوة خفيفة (عند الرغبة) .

الضحوة — لبن رائب ، أو عصير خضراوات نيئة .

قبل الغداء — ملعقة من خميرة البيرة .

الغداء — لحم دجاج مبرد ، سلطة مع قليل من التوابل ، لبن رائب ، فواكه .

قبل العشاء — خميرة البيرة .

العشاء — شوربة خضر ، جزر مطبوخ قليلاً مع البقدونس ، سلطة فواكه .

قبل النوم — لبن رائب مع جوز الطيب ، وخميرة البيرة (إذا نسيتها في النهار) .

اليوم الثالث :

قبل الترويقة — خميرة البيرة والفيتامينات .

الترويقة — نصف حبة كروب فروت ، قطعة من خبز الشيلم ، قليل من الزبدة أو العسل ، قهوة خفيفة (عند الرغبة) .

الضحوة — لبن رائب ، أو خضر نيئة .

قبل الغداء — خميرة البيرة .

الغداء — ضلع خروف ، اسفاناخ ، فواكه طازجة أو مربى (كومبوت) .

---

(١) تصنع كما يلي : تمزج ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة مع ملعقتين ونصف من السكر الأسمر وتضاف إليها بيضة مخفوقة ، كما يضاف إليها قدح من الحليب المنزوعة منه قشدته ، ثم نصف قدح من دقيق القمح الكامل ، وملعقتان صغيرتان من الخميرة ويخفق الجميع ، ويوضع في قالب مدهون بالزبدة ويطبخ على نار حامية مدة عشرين دقيقة .

العصرونية – لبن رائب .
قبل العشاء – خميرة البيرة .
العشاء – بيضتان مشويتان ، سلطة من القرة أو الرشاد أو الخضراوات الأخرى ، فواكه طازجة أو مربى « كومبوت » .
قبل النوم – لبن رائب، وملعقة صغيرة من العسل الأسود، خميرة البيرة « إذا لم تأخذ في النهار » .

اليوم الرابع :

قبل الترويقة – خميرة البيرة والفيتامينات .
الترويقة – عصير البندورة ، موفان من دقيق الصوجا [1] قهوة خفيفة (اذا رغبت بذلك) .
الضحوة – لبن رائب أو خضراوات نيئة .
قبل الغداء – خميرة البيرة .
الغداء – اسكالوب مشوي ، فاصولية خضراء ، لبن رائب أو جبن أبيض .
العصرونية – لبن رائب .
قبل العشاء – خميرة البيرة .
العشاء – لحم مشوي – سلطة ، شوربة بالبصل ، الفواكه .

---

(١) تصنع بمزيج نصف قدح من دقيق الصوجا المنخول جيداً وتضاف ملعقتان من خميرة البيرة ، وتمزج في وعاء آخر ثلاث ملاعق من السكر الأسمر في صفار بيضتين ، ويضاف إلى المزيج ملعقة من قشرة البرتقال الصفراء المبشورة وقدح من الحليب ، وملعقة من الزبدة الذائبة ويحرك المزيج جيداً ثم يضاف إليه الدقيق والخميرة ويحرك ويضاف إلى المزيج مسحوق الزبيب والجوز المسحوق . حرك المزيج جيداً واخلط معه بياض البيض المخفوق وصب الجميع في قوالب صغيرة مدهونة بالزبدة جيداً واخبزها في فرن معتدل الحرارة .

قبل النوم – لبن رائب وخميرة البيرة « إذا لم يؤخذ منهما في النهار » .

اليوم الخامس :

قبل الترويقة – خميرة البيرة والفيتامينات .

الترويقة – كروب فرت أو عصيره، قطعة توست « Toast » قهوة خفيفة (إذا رغبت بذلك) .

الضحوة – لبن رائب أو فواكه .

قبل الغداء – خميرة البيرة .

الغداء – سمك (غير مدهن) مشوي ، بندورة مطبوخة بالبخار ، سلطة القرة أو الرشاد ، الفواكه .

العصرونية – لبن رائب .

قبل الغداء – خميرة البيرة .

الغداء – بيضة نمبرشت ، سلطة فواكه ، مرقة هوزر [١] .

قبل النوم – لبن رائب أو خميرة البيرة « إذا لم تؤخذ في النهار » .

اليوم السادس :

قبل الترويقة – خميرة البيرة والفيتامينات .

الترويقة – عصير البندورة ، بيضة مطبوخة (بدون مزج) ، قطعة من الخبز الكامل ، قهوة خفيفة (إذا رغبت ذلك) .

الضحوة – لبن رائب أو خضراوات نيئة .

الغداء – كبد عجل ، تفاح مطبوخ بالبخار ، بطيخ أصفر أو فواكه .

العصرونية – لبن رائب .

قبل العشاء – خميرة البيرة .

العشاء – عجة بالجبن ، لبن رائب ، سلطة خس .

---

(١) راجع تركيب (مرقة هوزر) وصنعها في فصل (المطبخ الصحي الحديث) .

قبل النوم — لبن ، أو خميرة البيرة « إذا أهملت في النهار » .

اليوم السابع :

قبل الترويقة — خميرة البيرة والفيتامينات .

الترويقة — برتقال ، بيضة مخفوقة ، قطعة من خبز الشيلم الناضج ، قهوة « عند الرغبة » .

الضحوة — لبن رائب أو خضراوات نيئة .

قبل الغداء — خميرة البيرة .

الغداء — لحم مشوي وفطر ، سلطة بندورة ، وفواكه .

العصرونية — لبن رائب .

قبل العشاء — خميرة البيرة .

العشاء — شوربة خضر ، اسفاناخ مطبوخة طبخاً خفيفاً ، مربى فواكه ، حبوب القمح .

قبل النوم — لبن رائب ، أو خميرة البيرة (إذا أهملت في النهار) .



السمنة لذوي الصحة الجيدة

غذاؤك يعطيك جمال الوجه والجسم

لكي تحصل على السمنة ، ليس ضرورياً أن تملأ معدتك بالكثير من المواد الحرورية ، وأغلب النحفاء لا يحصلون على السمنة ولو تناولوا كميات كبيرة من الطعام قبل أن يصلحوا كل خلل في صحتهم .

إن النشاط الذي يضيع على أثر توتر عصبي ، أو ضعف الشهية ، أو عسر الهضم ، أو التمثل الفاسد هو المسؤول الأكبر عن النحافة المفرطة، ولذا يجب على من يرغب في السمنة أن يهتم قبل كل شيء باسترجاع نشاطه .

إن من المستحسن أن يبقى وزن الإنسان أدنى من وزنه الطبيعي بقليل ، وأنا لا أنصح له بأن يزيد وزنه كيلو واحداً عما هو في حاجة إليه .

إن ادخار كمية قليلة من الشحم في الجسم أمر مرغوب فيه لأجل الصحة ولأجل الجمال .

فهو يعطي الوجه الاستدارة ، كما يعطي الجسم التناسق ، ويحفظ الحرارة ، ويحمي الأعصاب والعضلات والأوردة الدموية ، وهو الذي يكون حشواً ومسنداً للأعضاء الداخلية ، وبخاصة للكليتين ، لأن نقص الوزن الكبير والمفاجىء يسبب غالباً هبوط الكليتين ، فيتطلب إرجاعهما إلى مكانهما عملية جراحية خطرة وكثيرة التكاليف .

والشحم هو أيضاً (ذخيرة) يستعملها الجسم في حالات نقص التغذية لحفظ العضلات وتجنبها إنتاج النشاط المطلوب على حسابها .

ومسألة الوزن المثالي هي مسألة ذوق شخصي ، وقد وضع الأخصائيون جدولاً عن الوزن ومطابقته مع طول القامة بحسب متوسط ما لاحظوه ، وأنا أوصي بأن يحتفظ الإنسان بوزنه وهو في سن الخامسة والعشرين،وليس في سن الأربعين ، وليذكر أن الرشاقة هي سر الصحة .

وإذا أردت أن تسمن فلا تهتم بعدد كيلوات وزنك ، بل اهتم أولاً بحالتك العـــامة .

فقبل كل شيء احرص على أن يحوي نظامك الغذائي جميع العنـــاصر الضرورية للجهاز العصبي ، فإنك في كل مرة تشعر فيها بثورة نفسية تفقد الشيء الكثير من نشاطك بحركات خاطئة تسرق منك حرورياتك .

إن العصبية تجبر عضلاتك كلها على التوتر ، وهذا الجهد مبذول سدى يضيع كميات كبيرة من العناصر الغذائية ، ومع أن راحتنا وهدوءنا ، والفيتامينات والمعادن تلعب دوراً هاماً ، فإن الدور الرئيسي هو لفيتامين « ب ٦ » وفيتامين « د »، وللكلسيوم والمغنزيوم .

وفضلاً عن الحمامات الشمسية العديدة، تناول كل يوم وبدون إهمال ، ما لا يقل عن ألف وحدة من فيتامين « د » في الشتاء وفي الصيف ، وأحسن مصدر لهما زيت كبد الحوت مع خلاصة مستنبت الشعير أو بدونها ، ويستحسن اللبن الرائب ، فهو يعطي أيضاً الكلسيوم الذي لا يُستغنى عنه لضبط الأعصاب والعضلات .

ويمكننا أيضاً تناول أملاح الكلسيوم، بشرط أن تكون مصحوبة بفيتامين « د » . وكثير من أتباعي يعززون نظامهم بالمغنزيوم الذي هو أعظم مادة ضرورية عرفت حتى الآن لتهدئة الأعصاب ، وقد لوحظ أن الحيوانات التي تنقص من تغذيتها هذه المادة تصبح جبانة، مضطربة،وتظهر وكأنها مجنونة ، كما أن شدة العصبية والأرق اللذين يعانيهما الكثيرون ناتجان عن نقص المغنزيوم،

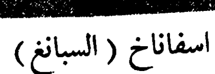
وهذه المادة نجدها في الأوراق الخضر للخضراوات التالية :

الخردل ، البقدونس ، الاسفاناخ ، الملفوف ، ورق الجزر الأبيض ، الفجل ، الشمندر . فتناول على الأقل مرة في اليوم من أحد هذه الخضراوات سلطة أو مطبوخة قليلاً ، أو اشرب قدحاً كبيراً من عصيرها وهذا أفضل . فاذا لم تكن جائعاً فلا تجبر نفسك على تناول ما لا تحب ، بل حاول إثـــارة شهيتك . وهذا يتم بتناول فيتامين «ب» . وقرفك قد يكون ناتجاً عن نقص هذه الفيتامينات ، وهي تفيدك في كل ناحية من النواحي .

إن غذاءك إذا كان لا ينتج الكمية الكافية لجسمك من فيتامينات «ب» ، فإن المعدة تتوقف عن إفراز « أسيد كلوردريك » الضروري لإتمام الهضم الجيد . فتمدد العصارات الهاضمة والانزيمات ، وتختل انقباضات عضلات الامعاء لدرجة أن الأطعمة المهضومة لا تتحرك مع الانزيمات ولا تمس الخمائل الممتصة في الإمعاء ، ولا تصل إلى الدم .

ومن جهة أخرى : إن مجموعة فيتامينات « ب » إذا أخذت بكميات كبيرة فهي لا تسمن الأشخاص الذين يتمثلونها بتمامها .

فللحصول على شهية جيدة يجب أن يحوي برنامجك الغذائي لكل يوم شحنة من فيتامينات « ب » يوجد فيها بصورة خاصة فيتامين « ب ٦ » الذي هو مهدىء ممتاز .


اسفاناخ (السبانغ)

فتناول يومياً نصف قدح من حبوب القمح على الأقل ، سواء أفجاً كان أم بارداً أم حاراً ، وذلك بعد طبخ مدة خمس دقائق أو بشكل معجنات أو خبـــز .

وخميرة البيرة ــ وإن كانت نسبة الحروريات فيها منخفضة ــ فهي مصدر

عظيم لفيتامينات «ب» ، ومن الصواب أن تمزج بملعقة كبيرة من عصير البرتقال أو الكروب فروت .

والعسل الأسود غذاء ثمين لم ينل بعد الشهرة التي يستحقها ، وهو غني بفيتامين « ب ٦ » وبأسيد بانتوتينيك ، والاينوزيتول ، وأنواع أخرى من فيتامينات « ب » ، فيجب أن تضعه على مائدتك ، وتتناول منه في كل وجبة ، وستعرف قيمته وتتعود على استعماله في تحلية حبوب القمح والمعجنات ، ويمكنك أن تأكله مع الخبز والزبدة والحليب ، وعليك أن تحتفظ به دائماً في مطبخك لاستعماله كل يوم .

وأكمل مطلوبك من فيتامين « ب » بتناول الخبز الكامل ، والجوز ، كلما وجدت سبيلاً إلى ذلك . وكل الكبد ، والكلى مرة في الأسبوع .

واللبن الرائب إذا تناولت منه يومياً نصف ليتر حصلت على البكتريا التي فيه وعلى فيتامينات « ب » أكثر من أي طعام آخر .

والزيوت النباتية هي أيضاً مفيدة جداً للراغبين في السمنة ، وكان يظن في الماضي أنها ذات قيمة غذائية ضعيفة ، غير أن الأبحاث الحديثة أثبتت وفرة الحروريات فيها ، كما أظهرت غناها بفيتامين «ب ٦» وفيتامين «ه» وفيتامين «ك» وبالأحماض الكثيفة التي تساعد على نقل الدهن الداخل في جدران الامعاء إلى الكبد وادخاره في الجسم . والحيوانات نفسها إذا حرمت من الدهن تبقى هزيلة ولو كان طعامها زائداً عن حاجتها .

إن زيت فستق العبيد هو أغنى مصدر للأحماض الكثيفة ، وزيت الذرة أغناها بفيتامين «ب ٦» ، وبما أن جميع الزيوت النباتية ثمينة فاحرص على استعمالها – ليس في السلطة والعجة فقط – بل في إعداد الخضراوات وطبخها أيضاً .

ضع قليلاً من الزيت النباتي في وعاء ، وأضف اليه « سن ثوم » ، وألق بالخضراوات ذات الورق الأخضر بسرعة في الوعاء ، وهذه الخضراوات وأوراقها غنية كثيراً بالمغنزيوم والحديد وفيتامين «أ» وفيتامين «ب ٢» .

إن الصينيين يفعلون هذا ، ويأكلون الخضراوات ذات اللون الأخضر اللمّاع بعد الطبخ دقيقة واحدة ، والزيت النباتي يمكنه أن يعطيك أطعمة متنوعة ولذيذة .

لا ترتكب خطأ في ملء معدتك بالأطعمة ، وتذكر أن شهيتك ، وهضمك وتمثلك يجب أن تتكيف بحسب متطلبات راحة أعصابك .

ولا تهتم فقط بالوزن فتأكل بدون حاجة للأكل ، وبدون أن تكون جائعـــاً .

إياك أن تملأ معدتك بكميات كبيرة من القشدة أو الزبدة وحدهما ؛ بحجة أن هذه الأطعمة تلذ لك وترضي ذوقك وشهيتك .

تجنب كل طعام صنع من الدقيق الأبيض أو السكر المصفى ، وكل طعام يهدم صحتك ولا يبني . استعمل العسل الأسود أو سكر القصب .

تطلب من كل نظام غذائي أن يعطيك النشاط والقوة ومقاومة التعب، أكثر مما تتطلب منه زيادة وزنك .

وعندما تحصل على الوزن الذي تريده ، تناول كمية أقل من الأغذية الغنية بالحروريات مثل : الخبز ، والعسل الأسود ، والزيوت النباتية ، والزبـــدة وغيرها ... اتبع النظام المثالي طوال مدة وجودك .

نظام للسمنة

اليوم الأول :

التروية — عصير الليمون ، نصف قدح من حبوب القمح (المسلوقة) مع الحليب والعسل الأسود . خبز كامل (مقمر إذا كنت تفضله) ، زبدة ، عسل ، قدح من الحليب مع فيتامين «د» أو شراب لبني حار ، حبة من فيتامين «أ» (لا تقل عن عشرة آلاف وحدة) ، حبة من فيتامين « د » (لا تقل عن ألف وحدة) ، والأفضل أن تؤخذا من زيت كبد الحوت الممزوج بخلاصة الشعير المستنبت أو بدونها .

الضحوة — ملعقة من خميرة البيرة مذابة في عصير الفواكه ، أو في لبن رائب ، أو في الماء مع السكر .

الغداء — سلطة بندورة ، كبد مشوي ، خضراوات، فواكه وحبوب القمـــح .

العصرونية — موزة (ناضجة جداً) ، أو لبن رائب مع ملعقة من العسل الأسود .

العشاء — سلطة بيض (مشوي أو مسلوق) ورشاد أو قرة ، خرشوف (انكنار) مع مرقة بالزبدة ، لبن مع الحليب محلى بالعسل الأسود .

قبل النوم — ملعقة من خميرة البيرة مذابة في عصير الفواكه .

اليوم الثاني :

التّرويقة – عصير البرتقال ، سلطة من البلح والجوز المسحوق والقشدة ، خبز كامل وزبدة ، حليب أو شراب لبني حار ، زيت كبد الحوت ، أو حبتا الفيتامين (أنظر اليوم الأول) .

الضحوة – خميرة البيرة .

الغداء – سلطة بندورة مع زيت وليمون ، سمك مشوي ، بطاطا ، لبن رائب محلى بالعسل الأسود ، وفواكه .

العصرونية – عصير الفواكه ، أو لبن رائب محلى بالعسل الأسود .

العشاء – لحم مشوي ، سلطة خضر مع زيت وليمون ، خبيصة ، نقولات وقشدة .

قبل النوم – خميرة البيرة مع عصير الفواكه ، أو مع قدح من اللبن الرائب المحلّى بالعسل الأسود .

اليوم الثالث :

التّرويقة – عصير الليمون ، بيضة نمبرشت ، قطعتان من الخبز الكامل مع الزبيب والزبدة ، قدح من الحليب أو شراب لبني حار ، زيت كبد الحوت للحصول على الفيتامينات .

الضحوة – خميرة البيرة (مع عصير الفواكه أو لبن رائب) .

الغداء – سلطة ، ضلع مشوي مع حبوب القمح والبقدونس ، اسفاناخ ، موز مع الجوز ، لبن رائب .

العصرونية – قدح من عصير الأناناس أو الكروب فروت محلّى بالعسل الأسود .

العشاء – سمك مشوي ، شوربة ، خضراوات ، بوظة مع الفواكه .

قبل النوم – خميرة البيرة في عصير الفواكه أو في قدح من اللبن المحلى بالعسل الأسود .

اليوم الرابع :

الترويقة ــ عصير البرتقال ، صحن مشكل من الشوفان وحبوب القمح ، موز وقشدة ، خبز الشيلم مع الزبدة . قدح من الحليب مع الفيتامينات أو شراب لبني حار ، قهوة مع الحليب إذا « أحببت » ، زيت كبد الحوت .

الضحوة ــ خميرة البيرة مع عصير الفواكه ، أو لبن رائب.

الغداء ــ سلطة من التفاح والكرفس والجوز ، لحم عجل مع البطاطا والخضراوات المتنوعة ، خبز كامل وزبدة ، لبن رائب مع القرفة ومحلى بالعسل الأسود ، فطاير بالقشدة وخبز القمح الكامل .

العصرونية ــ عصير المشمش أو الخوخ ، فستق العبيد .

العشاء ــ مرقة خضراوات مع الحليب ، لفت (مع أوراقه) وزبدة ، لبن رائب .

قبل النوم ــ خميرة البيرة في عصير الفواكه ، أو لبن رائب محلى بالعسل الأسود .

اليوم الخامس :

قبل الترويقة ــ عصير الفواكه (تنتخب الفواكه ذات السكر الكثير مثل العنب ، المشمش ، الخوخ ...) ، قطعة خبز كامل مع الزبدة ، قدح من الحليب ، أو شراب لبني حار ، زيت كبد الحوت للحصول على الفيتامينات .

الضحوة ــ خميرة البيرة مع عصير الفواكه أو اللبن الرائب .

الغداء ــ سلطة البندورة ، لحم عجل مقلي بالسمن مع قطعة من الخبز الكامل ، سلطة فواكه بعسل النحل ، لبن رائب مع القرفة ومحلى بالعسل الأسود .

العصرونية ــ عصير البرتقال، أو لبن رائب محلى بالعسل الأسود .

العشاء ــ سلطة البندورة ، لحم مشوي مع البصل ، قنبيط مع الجبن ، بطاطا طازجة مع البقدونس ، موز ناضج مع القشدة .

قبل النوم – خميرة البيرة مع عصير الفواكه، أو في لبن رائب محلى بالعسل الأسود .

اليوم السادس :

الترويقة – عصير الأناناس ، بيض (مخلوط) ، موفان من حبوب القمح مع الزبدة (أنظر برنامج اليوم الثاني من نظام النحافة) ، قدح من الحليب أو شراب لبني حار ، زيت كبد الحوت للحصول على الفيتامينات .

الضحوة – خميرة البيرة مع عصير الفواكه أو اللبن الرائب .

الغداء – سلطة كرفس ، كبد ، بطاطا مسلوقة مع قشرها ، لبن رائب أو فواكه .

العصرونية – فواكه طازجة « تنتخب من ذات السكر الوفير » ، فستق العبيـــد .

العشاء – خليط من الفواكه المبردة ، فاصولية خضراء مطبوخة طبخاً خفيفاً ، خس مرشوش عليه زيت فستق العبيد ، مربى التفاح بالعسل والقشدة .

قبل النوم – خميرة البيرة في عصير الفواكه ، أو في لبن رائب محلى بالعسل الأسود .

اليوم السابع :

الترويقة – عصير البرتقال ، عجة ، قطعتان من الخبز الكامل مـــع الزبدة ، قدح من الحليب، أو شراب لبني حار ، زيت كبد الحوت .

الضحوة – خميرة البيرة مع عصير الفواكه أو اللبن الرائب .

الغداء – سلطة تفاح وكرفس ومرشوش عليها جوز مبشور ناعماً ، اسكالوب مع حبوب القمح والبازلياء ، خبز كامل مع الزبدة ، لبن رائب مع القرفـــة .

العصرونية – حليب « حار أو بارد » أو لبن رائب محلى بالعسل الأسود .
العشاء – سمك ، جزر مع الزبدة ، شراب مبرد مصنوع من عصير الفواكه .
قبل النوم – خميرة البيرة في عصير الفواكه ، أو لبن رائب محلى بالعسل الأسود .



وداعاً أيها التعب

غذاؤك يبعث النشاط في جسمك !

لا شك في أن أعظم ما يرغب فيه السليم المعافى هو ... ألا يتعب .

والانسان الذي يرهقه التعب لن يكون قريباً من النجاح ، والمعروف أن كبار المفكرين والمخترعين ما كانوا لينجحوا لو لم تكن لديهم قوة لا تعرف الكلـــل .

وأنت أيضاً يمكنك أن تحصل على هذه القوة ــ غير المحدودة ــ إذا كانت لديك الارادة والثبات والمثابرة على جعل صحتك كالحديد ! ...

إنه لا يوجد سبب للتعب إذا كان كل عنصر غذائي يقوم بواجبه في الجسم بطريق مباشر أو غير مباشر ، وعلى هذا يجب أن يكون الغذاء كاملاً وموزوناً .

فبصورة عامة ينتج التعب عن نقص فيتامينات «ب» ، لأن لها الدور الهام في نشاط الجسم ، وغيابها أو نقصها يوقف إنتاج النشاط ويحوله إلى سكر .

فالأشخاص الذين يتغذون بشكل طبيعي ولا ينقصهم سوى فيتامين «ب ١» وحمض النيكوتينيك ، والبيوتين أو فيتامينات أخرى من مجموعة «ب» تظهر عليهم عوارض مرضية في مقدمتها « البلادة » .

فبمجرد شعورك بأن حالتك غير حسنة انتخب أطعمة غنية بفيتامينات « ب » .

تناول نصف قدح من حبوب القمح صباح كل يوم ، وملعقة كبيرة من خميرة البيرة مذابة في عصير الفواكه أو الخضراوات ، أو في الحليب ، أو في الماء .

وتناول من خميرة البيرة – أيضاً – قبل كل وجبة من الطعام ، وقبل أن تنام ، ولمدة أسبوعين .

اعتبر خميرة البيرة طعاماً ، وواظب على تناولها كل يوم طوال حياتك .

إن كثيرين من الناس قد وجدوها كريهة الطعم ، ولكنهم عزموا على ألا يعدلوا عن تناولها أبداً بعد أن جربوها بصدق وإخلاص .

تناول الحديد لتكافح « فاقة الدم »

إن التعب غالباً ما ينتج عن فاقة الدم ، وبخاصة لدى النساء ، ودم المصابين بفاقة الدم تنقصه المادة الملونة للدم ، أو الكريات الحمر ، وأحياناً الاثنان معاً ، فلا تتلقى الخلايا الكفاية من الأوكسجين ، ولا تستطيع أن تقوم بانتاج النشاط الطبيعي ، وأقل جهد يسبب للجسم التعب .

فإذا شاهدت خديك ، وأذنيك ، وشفتيك ، ولثتك يعلوها الإصفرار ، فلا تنتظر عودة الدم الأحمر إليها إذا لم تقدم لها : الحديد ، والنحاس ، والكلسيوم ، وفيتامين « ب ٦ » وهذه المواد لا تحصل عليها إلا من العسل الأسود الذي يعطيك كمية وافرة منها .

كما أنها تحتاج لعناصر أخرى مثل البروتئين ، اليود ، فيتامينات « أ » ، « ج » ، « ب ١٢ » حمض الفوليك ، وحمض النيكوتينيك ، وستجدها في « النظام المثالي » .

فإذا لم يكن عندك « مطبخ فاسد » يدمر كرياتك الحمر ، واتبعت هذا النظام بكامله ، فإن دمك سيعود إلى حالته الطبيعية خلال أسبوعين أو ثلاثة ، وسيعطيك القوة إلى جانب اللون الرائع .

اسهر على ضغطك

إن هبوط الضغط هو سبب آخر للتعب ، وهو كثير الذيوع ، وكما أن الماء يضغط على جدران أنبوب السقي ، فإن الدم يضغط على جدران الشرايين الدموية ، وهذه الجدران ذات مسام ، وهي تسمح بمرور البلازما « الجزء المائع من الدم » مع الفيتامينات والمعادن التي تذوب فيها ، وهذه هي قوة ضغط الدم الذي يرسل العناصر الغذائية والأوكسجين إلى خلايا الجسم .

فإذا كان الضغط هابطاً فان الخلايا الضعيفة التغذية لا تنتج النشاط الكافي ، فيكون التعب الذييزداد الشعور به في الصباح خاصة، لأن الضغط الدموي يهبط بالاستراحة .

فاذا كنت تشعر في الصباح بأنك منحط القوى ، ومن العسير عليك مغادرة فراشك ، فحاول أن ترفع ضغطك .

إن فيتامينات «ب» لا يمكنك الاستغناء عنها،لأن غيابها يسبب لك هبوط الضغط ، ومهما كان نوع الغذاء الذي تتناوله ليعطيك هذه الفيتامينات فيجب أن تضيف إليه ملعقة من خميرة البيرة قبل الطعام ، وخلاله ، وقبل النوم .

إن نقص البروتئين هو مثل نقص فيتامينات «ب» ؛ من الأسباب الرئيسة لهبوط الضغط ، وجدران الشرايين والأوردة هي مادة بروتينية ، والبروتئين وحده يمكنه أن يدعم قوتها ويحفظ ليونتها ، والنباتيون على الغالب مصابون بهبوط الضغط .

والبروتئين الحيواني الذي يؤخذ من البيض والحليب واللحم يرفع الضغط كثيراً ، وبسرعة أعظم من سرعة البروتئين النباتي المأخوذ من : الفاصولية والحمص والعدس (شاهد الجدول الوارد في بحث الغذاء المختار وانظر ما هو اللازم لك كل يوم من أيام الأسبوع) .

حاول الحصول على كميات البروتئين الضرورية من الأغذية العادية ، واعلم أنه يلزمك — على الأقل — ستون غراماً من البروتئين الحيواني كل يوم .

تناول بيضة أو بيضتين في الصباح أو في الأكلات الأخرى بشكل عجة .

تناول قطعاً من الجبن : مع الغداء من الجبن الأبيض بعد السلطة ، ومع العشاء من الجبن مع الفواكه بشكل نقولات .

حاول الحصول على مقدار جيد من اللحم ، واشرب من اللبن الرائب ، وقبل أن تنام احسب ما تناولت من البروتئين بالغرامات ؛ فإذا كان المجموع لم يبلغ ٦٠ غراماً ، فخذ مقداراً من اللبن الرائب ، أو من الجبن مع الخبز الكامل ما يوصلك إلى العدد المطلوب من الغرامات الضرورية .

ولكي تشعر بالنشاط الكافي الذي يجعلك تنهض من فراشك بهمة اتبع « النظام المثالي » بدون تعديل .

كل كثيراً وتكراراً

كثير من الناس يصابون بالتعب لأنهم لا يأكلون كفايتهم في أغلب الأكلات . وقد ثبت أن الأكلات الصغيرة التي تؤخذ بين الأكلات الثلاث الكبرى تجنب الانسان الضجر ، والعصبية ، وتصفي الذهن ،وتنشط الهمة لمتابعة العمل .

وهذه الأكلات الصغيرة تتألف من فواكه طازجة أو مجففة ، ومن عصير الفواكه أو الخضراوات ، أو من الخضراوات النيئة ، أو من اللبن الرائب مع قطع كاتو صغيرة مصنوعة من الدقيق الكامل .

إن تناول مثل هذه الأكلات ضروري للجسم ، ويجب أن ينقص الإنسان مقادير طعامه في الأكلات الرئيسة إذا كان لا يريد السمنة .

وعليه أن ينتخب ساعات معينة لتناول الأكلات الصغيرة ، مثل الساعة العاشرة صباحاً ، ومن الثالثة إلى الرابعة ، وقبل النوم .

وليتجنب الدهون والسكاكر التي تذهب بالشهية ، ويستبدلها بالفواكه أو عصيرها وهي تحرك الشهية بسرعة بعكس ذلك ، وسكرها يعطي النشاط مباشرة وبدون هضم طويل .

وإذا أردت أغذية بطيئة الهضم ؛ فتناول من الموز والخبز الكامل ، والأغذية ذات الألياف ، فإنها تهضم ببطء ولا ينتج سكرها النشاط إلا بعد ساعات طويلــة .

وعلى كل حال : إذا كنت تشعر أنك أكثر تعباً بعد الأكل منك قبله فتيقن بأنك لا تأكل كثيراً وبكفاية .

تناول كثيراً من فيتامين (ج – C)

إن فيتامين « ج – C » يساعدك على تجنب التعب ، وقد أثبتت التجربة ذلك ، إذ أعطي لعدد من الجنود ٣٠٠ مغ من فيتامين «ج» يومياً زيادة على ما يحتويه غذاؤهم ، وبعد شهر أرسلوا إلى مناورة عسكرية مع جنود آخرين لم يعطوا مثل ما أعطي زملاؤهم ، وكان كل فرد من النوعين يحمل عتاداً ، وكلفوا السير طويلاً وصعود الجبال ؛ فكانت النتيجة أن ظهر التعب الشديد السريع على الجنود الذين لم يتناولوا الزيادة من فيتامين «ج» ، بينما كان تعب الآخرين بسيطاً وبطيئــاً .

وعلى هذا ، فإن تناول ٢٠٠ مغ من فيتامين «ج» في اليوم يخفف عن الإنسان المتاعب والمشاق .

وفي حالة قيام الجسم بتمرين صعب وطويل يتولد النشاط على حساب السكر المخزون في الجسم ، وإن لم يكن في الإمكان تغذيته ، فبواسطة المواد الدهنية وحدها ، ولكن استهلاك هذه المواد يولد عنصراً ساماً يدعى « Acétone » ووجوده يسبب تعباً شديداً سريعاً .

وفي هذه الحالة يعزل الفيتامين «ج» الأسيتون ويدفع به إلى الخروج مع البول .

---

(١) الاسيتون (خلون) : سائل طيار ملتهب ، لا لون له ، يستعمل مذوِّباً .

وفيتامين «ج» ضروري لمنع التعب الذي ينجم عن التمرين الرياضي الصعب وطول مدته .

إن العامل الذي يبذل جهداً جسدياً في عمله ولا يستطيع تناول طعامه في أكلات منظمة ، يجب أن يأخذ مئة غرام من فيتامين «ج» في حبات يتناولها بمعدل حبة في كل ساعة أو في كل ساعتين .

تناول الملح في أيام الحـــر

عندما يكون الطقس حاراً ، يتلف الملح تدريجياً في الجسم بواسطة العرق ، وهذا سبب رئيسي في التعب ، ويعالج بتناول طعام مملح مثل : فستق العبيد ، أو الذرة ، أو فول الصويا ، ويلزم للإنسان صحن على الأقل في كل وجبة ، كما يمكن وضع الملح في ماء الشرب .

وعندنا عادة متبعة هنا هي إضافة الملح إلى البطيخ الأصفر ، والبطيخ الأحمر ، أو الكروب فروت ، وأكله في أيام الحر .

وإذا كان من الصعب تناول أطعمة مملحة بين الأكلات ، فتناول قدحاً من الماء أذيبت فيه حبة من الملح ، ومن الأفضل أن يكون الملح مشبعاً باليود ، ومنذ خمس وعشرين سنة وأنا أوصي باستعمال الملح النباتي المشبع باليود عوضاً عن الملح العادي .

وهناك أشخاص يعانون التعب ويشكون من ضعف النشاط ، وقد يكون السبب نقص اليود الذي يمنع الغدة الدرقية من إفراز هرمونها الضروري لتوليد النشاط .

وفي حالات أخرى يسبب نقص اليود أو فيتامينات «ب» اختلال ضربات القلب ، ويؤدي في النهاية إلى اضطرابات بين الخلايا.

ويحدث أيضاً أن تتلف فيتامينات «ب» بالجراثيم الصادرة عن ضرس مسوس أو غدة مقيحة ، فينتج عن ذلك توقف إنتاج عوامل النشاط .

إن الفوسفور الذي هو حامل السكر لا يصل إلى الدم على أثر غياب فيتامينات «د» وهذا النقص في السكر يوجد التعب .

وعلى هذا ، يجب أن يتناول الفرد يومياً ما لا يقل عن ألف وحدة من فيتامين « د » .

والخلاصة : إذا قدمت لجسمك جميع العناصر الضرورية في كل يوم ، فإنك ستحصل على النشاط بسهولة ، ولن تعرف التعب أبداً ، ونظامي يحوي جميع هذه العناصر .

نَم بعمق وبدون دواء

إن الأرق يسبب التعب المضني ، ويلاحظ ذلك عندما يقضي الانسان ليلة أو عدة ساعات فقط بدون نوم .

وإذا استمر الأرق أسابيع فان النوم يصبح مشكلة ، وتزايد التعب يقود إلى تناول المنوّمات ، والنوم الذي ينال بواسطة الحبوب المنومة لا يصلح الحالة ، بل يوهن الأعصاب أكثر ، ويزيد التعب .

إن آراء العامة خاطئة في نفع المواد المنومة ، ولعلك شاهدت الأشخاص الذين يستعملون هذه المواد بكثرة .

إنهم يستيقظون صباحاً ، وأعضاؤهم مسترخية مثل صحن من المعكرونة . وعقلهم يعمل بسرعة السلحفاة ، وقوتهم كقوة الدجاجة .

لقد أجريت تجارب عملية على عدة مئات من الأشخاص بتوجيه أسئلة اليهم فظهر أن متوسط الأجوبة الصحيحة هبط من أربع نقط إلى نقطة واحد ، بين الذين يتعاطون المنومات .

وبما أن أسواء المنومات تبقى دائمة ، فإن حبة واحدة منها يتناولها الشخص يمكن أن تبقى آثارها أسبوعاً .

فهل إمكاناتك العقلية واسعة جداً حتى تبيح لنفسك إضعافها بتناول المنومات ؟؟

إن تاريخ المنومات تاريخ مفجع ! فقد أظهر احصاء البيع أن الكمية المستهلكة منها زادت في سنة واحدة ثلاثة أضعاف المستهلك في السنة التي سبقتها ، وأن هناك ستة ملايين من الأشخاص يتناولون المنومات كل ليلة .

إن هذه الأدوية لا تتعب فقط ، ولكنها تضيع الذاكرة إذا أخذت بأية كمية ، والمثابرة على استعمالها تسبب أمراضاً جلدية ، واضطرابات خطيرة في الكبد ، وتوتراً في الأعصاب يستمر ويزداد بلا انقطاع .

هناك مجرمون اعترفوا بأنهم ارتكبوا جرائمهم بتأثير المنومات .

وفي ولاية (كونيكتكات Connecticut [1]) كانت مستشفيات الدولة تستقبل أسبوعياً من المصابين بأزمات جنونية بسبب استعمال الباربيتوريك عدداً وسطياً لا يقل عن ستة وعشرين شخصاً [2] وذلك قبل تبني هذه الولاية القوانين التي تمنع بيع هذه المادة بدون إذن ، كما كانت المستوصفات تستقبل مثل هذا العدد في الأسبوع الواحد من المصابين بالتسمم من تناول المنومات .

قد يخيل إلى هؤلاء أحياناً أنهم سيقاومون الاعتياد على هذا المنوم ، ولكن التعب الذي يحدثه فيهم ، يجعل أعصابهم متوترة لدرجة أن الكمية التي تأخذ في كل ليلة تزيد المصاعب أمامهم في الليلة التالية ، وفي الصباح وبعد نصف ساعة من القلق والثورة العصبية يتناولون كمية أخرى تزيد في إنهاك الأعصاب ، وهكذا حتى يصبح النوم الطبيعي مستحيلاً عليهم ،وترسخ فيهم العادة الفظيعة الخطرة .

إن اكبر خطأ ترتكبه عندما تعاني في صعوبة في النوم بسرعة ؛ هو أن نتزعج من جهة عجزنا في اليوم التالي عن العمل ، غير عارفين أننا بقدر ما نتزعج يهرب النوم من عيوننا .

يجب أن ندرك أن التمدد والراحة هما أيضاً مفيدان مثل النوم نفسه، بشرط أن نكون هادئين .

---

(١) ولاية أمريكية قاعدتها بلدة هارتفورد .

(٢) البابيتوريك Barbiturique مادة منومة تباع في أمريكا بهذا الاسم ويقبل الكثيرون على تناولها بشكل واسع .

أما من جهة عمل اليوم التالي فإن الضرر الذي يسببه الأرق ليس شيئاً بالنسبة للضرر الذي تسببه المخدرات .

إن الجانب المضحك – المبكي من هذا الاستعمال العام للمواد المنومة ، هو أن أي نظام غذائي صحيح يمكنه أن يجعل كل شخص يتذوق النوم المنشود اللذيذ .

إن المسألة ليست أن تنام طويلاً ، بل أن تبقى أيضاً مستيقظاً وقتاً من الزمن لتقرأ جريدتك .

وإن كثيراً من العناصر الغذائية يساعد في إعداد العضلات والأعصاب للنوم ، وأهمها : العناصر الثلاثة الآتية : الكلسيوم ، فيتامين « د » وفيتامين « ب » من مجموعة فيتامينات «ب» . فلفيتامينات «ب ٦» فاعلية مهدئة كبيرة ويمكن استعماله بنجاح في معالجة عدة حالات مثل مرض الرقص ، والشلل الارتجافي (أو بدون ارتجاف) ، ومفعوله الذي تأكد أيضاً في أمراض خطيرة يظهر أهمية دوره في ضبط عضلاتنا وأعصابنا .

إن الأخصائيين يؤكدون بأن شعبنا كله تنقصه هذه الفيتامينات ، وجميع الأسواء التي نعانيها من هذا النقص تعزى إلى الحياة العصرية التي نحياها ، وهي التي تتلف العناصر الحية في طعامنـــا بواسطة النخل والتصفية ، ولن تستطيع أية إضافة اصطناعية إلى أغذيتنا أن تعوض ما في الأغذية الطبيعية من مواد .

فلأجل الحصول على المواد اللازمة لنا يجب أن نتناول حبوب القمح ، وخميرة البيرة ، والعسل الأسود ، والكبد « وليس في بعض المناسبات ، بل دائماً » .

إن الأشخاص العصبيين يجب أن يتناولوا طعاماً غنياً بفيتامين «ب ٦» ، وخاصة ، قبل النوم .

إن الأرق يمكن أن يأتي أيضاً من نقص الكلس في الجسم ، لأن الكلسيوم مهدىء ويحتاج الجسم إلى غرام واحد منه في اليوم كيفما كان العمر .

فتناول إذن جبناً يعادل ما ينتجه منه ليتر حليب ، وذلك في وجبة واحدة

أو وجبات اليوم ، وتناول كميات من الحليب الكامل أو المنزوعة منه زبدته ، أو المخيض ، أو اللبن الرائب ، والاختيار متروك لذوقك ونسبة وزنك .

وكما أن الكلسيوم يذوب في وسط حمضي ، فإن مشتقات الحليب المحمضة مثل المخيض أو اللبن الرائب تنتجه بشكل أكثر سرعة في التمثيل الكامل ، وعلى هذا إذا وصف أحد الأشربة اللبنية كمنوم ، فذلك لأن كالسيوم الحليب يحل تشنج الأعصاب ويسهل النوم .

إن الكلسيوم نادر في الطبيعة ، وليس وفيراً إلا في الحليب ومشتقاته ، وهذا ما يجعل له قيمة عظيمة في حالة نقص الكلس .

وإذا كانت بعض أوراق الخضراوات تحوي الكلسيوم ، فإنها تحمله بشكل لا يحل ولا يمر في الدم .

ومن جهة أخرى ، إن ملعقة كبيرة من العسل الأسود تعطي من الكلسيوم مقدار ما يعطي قدح من الحليب .

والتوابل ، ومرق اللحم ، واللحوم ، واللحوم المطبوخة بالبخار ومعها العظم ، ينبغي أن يضاف إليها قليل من عصير الليمون ، أو الزبدة ، أو البندورة أو النبيذ ليستطيع الحمض إذابة الكلسيوم فيصبح العصير أو المرق غنياً بهذه المادة الثمينة .

إن بعض الأجناس البشرية الابتدائية مثل الاسكيمو يحصلون على حاجتهم من الكلسيوم من أكل العظام ، وفي بلادنا يقدمون العظام المسحوقة للحيوانات .

فإذا اعتدت أن تتناول عصير الليمون ، فهناك طريقة سهلة يمكنك بواسطتها أن تزيد حاجتك من الكلسيوم : اعصر الليمون مساء وضع بيضة فيه ، وفي الصباح تناول العصير فانه يكون مشحوناً بالكلسيوم الذي أخذه من البيضة ، وإن كان مظهر قشرتها لم يتغير .

ولكي يستطيع الجسم تمثل الكلسيوم يجب أن يكون مع الكلسيوم فيتامين « د » .

وفيما عدا بعض أنواع السمك وطعام يسمى (كافيار [1] Caviar) ليس هناك غذاء يعطينا حاجتنا من فيتامين « د » .

إن أشعة الشمس تعطينا هذا الفيتامين من شهر أيار إلى شهر ايلول ، والكمية التي نحتاجها هي أقل الدرجات (٨٠٠) وحدة في اليوم ، وإذا تضاعفت كان ذلك أفضل .

وبما أن حمام الشمس غير ممكن في كل يوم ، فتناول إذن كمية من زيت كبد الحوت طيلة أيام السنة .

إن الذين اعتادوا تناول المنومات ولا يستطيعون الامتناع عنها فجأة ، يمكنهم أن يتناولوا – عوضاً عنها – حبوباً من الكلسيوم في أي شكل كان مثل : لاكتـات الكلسيوم Lactate de calcium ، أو غلوكونات الكلسيوم Gluconate ، أو فوصفـات ديكـالسيك Phosphate dicalcique أو مسحوق العظام الخاص ، والكمية التي تؤخذ هي على الغالب من حبتين إلى أربع بين الأكلات وقبل النوم ، ومن السهولة أن يحتفظ بحبات قرب الوسادة لتناول بعضها عند تعذر النوم .

وأنا أعرف رجل أعمال كان يستعمل المنومات منذ أمد بعيد ويعتقد أنه يستحيل عليه النوم بدونها ، وعندما تعوَّد تنـاول الكلسيوم أصبح يغرق بسرعة في نوم عميق ، ويستيقظ نشيطاً ومرتاحاً ، وراح يحمل معه دائماً من حبوب الكلسيوم ويسميها « حبوب المهد » ، وفيما بعد ، كان يحتفظ بها فقط للأيام التي يعاني فيها الأرق بسبب أعماله المرهقة .

وإنني لأكرر بالحاح بأن الكلسيوم لا ينبغي اعتباره بديلاً عن الحليب ، وإذا ظهر على شخص انحطاط القوى وكان نومه سيئاً ، فمعنى ذلك أنه في حاجة إلى المواد البروتينية والفيتامينات والمعادن التي يقدمها له الحليب .

وهاك بياناً عن الأغذية التي تعدِّل أكلاتك وتعطيك النوم العميق واللذيذ :

---

(١) طعام روسي مركب من جنس من السمك مضغوط ومملح .

الترويقة — فواكه أو عصير الفواكه ، بيضة أو صحن حبوب كاملة (حبوب القمح) ، خبز كامل ناضج ، وزبدة ، حليب أو شراب لبني .

الضحوة — حبتان من الكلسيوم ، قدح من الحليب الكامل ، أو المنزوعة منه زبدته ، أو اللبن الرائب المحلى بالعسل الأسود ومعه القرفة .

الغداء — سلطة فواكه أو خضراوات ، جبن أبيض ، حليب ، أو لبن رائب ، أو مخيض ، مصل الحليب ، زبدة .

العصرونية — حبتان من الكلسيوم ، ملعقة من خميرة البيرة مع عصير البندورة .

العشاء — فواكه أو عصير الفواكه ، لحم (أو طعام يقوم مقامه) ، خضراوات مطبوخة ، سلطة ، حليب ، مخيض أو لبن رائب ، فواكه طازجة ، جبن ، وفطائر من الطحين الكامل .

قبل النوم — حبتان من الكلسيوم، جبن مع فطائر من الطحين الكامل، أو لبن رائب .

وكما أن الصحة تأتي من النوم الجيد ، فان النوم يأتي من الصحة الجيدة ، . وكذلك الكلسيوم وفيتامين «د» وفيتامين « ب ٦ » تقدم لك الشباب الأبدي ! .

تعلم كيف ترخي عضلاتك وأعصابك ...

كم ننفق من النشاط — على غير طائل — ونحن نحتفظ بلا انقطاع بتأهبنا واستعدادنا للعمل ؟!

إن جميع عضلات الجسم وأعصابه تظل — بدون الراحة — **متشنجة** ، ويزداد التوتر في الليل عنه في النهار ، ومن هنا يأتي النوم المضطرب .

والإسراف الكبير في الأغذية المنشطة ، والنقص في حمض اللاكتيك ، الذي يلعب بنفسه دور مهيج — يساعد على زيادة العصبية ، والخلق السيء ، والثورة النفسية لكي يخرج من هذا المحيط الفاسد ويصل إلى الراحة .

لقد رأينا أن هذا التوتر الدائم يمكن أن يحصل من نقص غذائي ، وكـــل الأغذية الغنية بالكلسيوم مثل الحليب بشتى أشكاله ، وفيتامين «د» يوصى بتناولها لتكون ضابطاً سريعاً .

أما المغنزيوم فيؤخذ عند التعب الشديد ، والمعروف أن فقده من أي نظام غذائي للحيوانات يجعلها عصبية ثائرة ، مضطربة ، وإذا طال بها المطال تكون عرضة لرعشات تشنجية .

إن الأغذية الأكثر إنتاجاً للمغنزيوم هي : الأوراق الخضر مثل : أوراق اللفت وجذوره ، والشمندر ، والاسفاناخ ، والملفوف ، وبما أن هـــذه الخضراوات مكروهة غالباً — وخاصة من الرجال — فإنه يدرك من ذلك النتائج التي تسفر عنها ، وفي المقدمة التعب الذي ينشأ عن نقص المغنزيوم ، ولذا يجب على الأشخاص العصبيين أن يتناولوا كل يوم طبقاً على الأقل من الخضرة المطبوخة قليلاً ، وسلطة من أوراق خضر جداً ، والرجال الذين يعتبرونها « جيدة لأجل الأرانب فقط » يدفعون ثمن الاستخفاف بها : توتر أعصابهم وتعبهم !

لقد تأكد بالتجربة ما يعطي فيتامين « ب ٦ » للأعصاب والجسم مـــن تهدئة . وما له من أثر في ضبط توازن الجسم . إذ أجرى الدكتور سبايس في جامعة (نورث وسترن) اختباراً على مجموعة من الأشخاص باعطائهم جميع فيتامينات «ب» ما عدا فيتامين «ب ٦» فأصبحوا فريسة لثورة عصبية عنيفة ، ولانحطاط وتهيج وغم ووسواس وأرق . وبعد أن أعطوا فيتامين «ب ٦» عادوا إلى حالتهم الطبيعية ، وبعـــد أن كانوا محرومين من النوم صاروا ينامون كالأطفال ، وبعد أن كان أحدهم منهوك القوى لدرجة أنه ما كان يستطيع السير خطوة واحدة ، سار في اليوم الذي تناول فيه فيتامين «ب ٦ » ستة كيلو مترات دفعة واحدة .

وهناك دراسات أخرى عززت هذه التجربة وأوضحت أهمية «ب ٦» في مسألة التعب .

إن تناول خميرة البيرة وحبوب القمح والعسل الأسود يومياً، يعطي الجسم ما يحتاج اليه من هذا الفيتامين ، كما يجب أيضاً استعمال زيت الذرة الغني بالفيتامين «ب ٦» مع السلطة واجتناب تناول الخبز الأبيض ، لأن فيتامينات «ب» كلها تفقد من الدقيق بالنخل .

وقد أصبح من المرجح أن ننسب إلى نخل الحبوب ونزع قشورها منها الأدواء العصبية التي تقع ضحيتها اليوم الشعوب الحديثة .

فليس القلق والاضطراب هما السبب . بل إن نقص فيتامين « ب ٦ » العام هو سبب الحيرة والتردد والضعف والوسواس وخور الأعصاب .

إن الجسم إذا بقي محروماً من عنصر جوهري ، فإن التوتر العضلي يستمر . فالنقص الغذائي إذن هو السبب غير المباشر للتعب . واستمرار التعب قد يفسر بأنه صادر عن حادث باطني ، وفي هذه الحالة تؤدي أقل مقاومة أو اضطراب إلى تشويش صحة الشخص وضياع شهيته ، وعرقلة هضمه وتمثيله للطعام .

إن الجسم والعقل لا يمكن افتراقهما ، ومظهرنا العقلي وانطباقه مع وجودنا يجب أن يكونا أكبر عون للجسم في صراعه مع التعب .

وبقدر ما يكون العقل سعيداً وفي حالة حسنة ، يكون التعب الجثماني خفيفاً .

إن الجهد الصادق الذي تبذله للاسترخاء يعطيك من الفائدة مئة ضعف ما بذلت .

ففي الفرصة التي تتاح لك؛ سر كأنك كيس طحين[1] والعب كأنك (دمية) من القماش بدون عظم ولا عضلات !

ومذ تعفيك أعمالك من بذل أي نشاط تحوّل إلى شخص كسول ، وارخ كل عضلة من عضلات جسمك .

كن بخيلاً بنشاطك عندما يكون النشاط غير ضروري ، وبذلك تستطيع

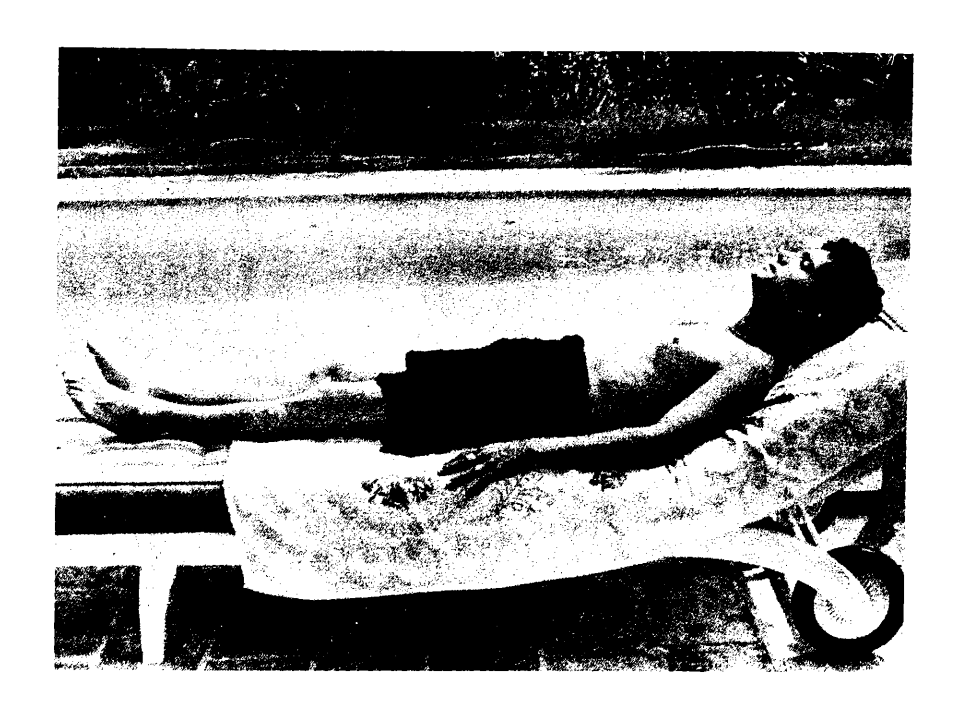
---

(١) يقصد بذلك أن يرخي الانسان عضلاته وأعصابه بقدر المستطاع ليستريح .

أن تكون عجيباً في نشاطك عندما تستدعيك الحاجة لبذله ، فتؤدي العمل بكل سرور .

عليك أن تدرك أن التعب يمكن اجتنابه ، وأن من الجنون احتماله والتساهل بالحصول على الراحة .

فخذ عطلة للراحة بين حين وآخر ، وسوف تعوّض عليك صحتك مقابلها قوة لا حد لها ...



افتح «حصن» الجمال بأسنان الشوكة ! ..

أطعمة تجمل اللون والشعر والعيون والأسنان

كثيراً ما لام الناس « حواء » على خطيئتها وعلى الأسباب التي دفعتها إلى ارتكابها ، أما أنا فعلى ثقة بأن حواء كانت تملك في ذلك الزمان هذا الميـــل الغريزي للجمال الذي يبدو لدى أخواتها ، وكثيراً ما تساءلت : لو أن اغراء الحية لها لم يكن بذلك اللون الجميل فهل كانت تأكل الثمرة المحرمة ؟!

ها هي سنوات عديدة مضت على تعاوني مع أكبر علماء الجمال في أمريكا في (مؤسسة الجمال في مين Maine) . حيث كنا نعطي سعادة الجمال الطبيعي لكل امرأة توطّد النفس على الخضوع لنظام غذائي موضوع لها خاصة .

بينما واحد من المشايعين لي ، يربح ثروة طائلة وشهرة واسعة من التجميل الخارجي ، ولكنه اكتشف في آخر الأمر أن الجمال الحقيقي يأتي من داخل الجسم وأنه انعكاس للصحة ، ولا يمكن لأي دهون أو مساحيق أو حمرة شفاه أن تحل محله .

لقد كانت زائرات « مؤسسة الجمال » محاطات — بين جدرانها الساحرة — بهيئة من الخبراء ، وكانت كل زبونة موضع درس جدي يستهدف إعطاءها روعة الجمال ، وكانت أهمية العناية تتناول صحتها أولاً .

لقد وضعت نظاماً غذائياً لكل زبونة ، وكان الطباخ الدانمركي يجمع بنفسه

الخضراوات والفواكه الطازجة ويعدها بشكل يبقي فيها جميع الفيتامينات التي تعطي الجمال وتجعل الشعر لامعاً . وبريق العين متألقاً ، ونعومة الجلد مخملية ...

وهكذا وجدت فكرة « كل ... لتصبح جميلا » وهي التي يعمل بوحيها الآن كل معهد للتجميل في الشارع الخامس بمدينة نيويورك ، والصحف والمجلات التي تتحدث عن هذا الأمر كأنه غريب ومستحدث ...

أما أنا ، فقد كان طبيعياً جداً عندي العلاقات الواسعة بين الصحة والجمال .

لقد طبق منذ زمن بعيد جداً أسلوب موافق لتربية الحيوانات المختارة ، ومن المعروف أن الحيوانات ذات العرق النقي لها علف مقنن بدقة، ومربي الدجاج يعطي دجاجته غذاء مشبعاً بالفيتامين ، وأطعمة كلاب الملاعب والمعارض تراقب بدقة وعناية ، وإنه لغريب جداً أن الإنسان سيد المخلوقات ، هو آخر من يدرك عجائب الغذاء ...

ما هي متطلبات جلدك ؟ ...

لن تكون المرأة جميلة إذا لم يكن جلدها جميلا !

وكل امرأة ، سواء أكانت شقراء أو حنطية ، يجب أن يكون على وجهها ذلك البريق الوردي الذي يعلن بسهولة عن دمها الغزير الذي يصبغ وجنتيها ويحفظ لجلدها نعومته وبريقه .

إن اللون الطبيعي الجذاب عوضاً عن أن يكون القاعدة القياسية ، نجد فاقة الدم منتشرة بين النساء والأولاد في امريكا .

إن عبارة « فاقة الدم » قد أصبحت مرادفة لعبارة « نقص الحيوية والنشاط » . ومع ذلك فكثيراً ما كررت القول : إن « فاقة الدم » يمكن التغلب عليها بمعجزات الغذاء ، وخاصة إذا تناولتها من الحديد .

فهل لديك ما يدعى « اللون الأبيض » ؟ .

إتبع التعليمات المعطاة في فصل « لا صحة جيدة ولا قوة بدون معادن » .

إنتخب النظام الغذائي الذي يعطيك الجلد المتألق الذي هو مرآة صحتك الداخلية الجيدة .

فمثلاً : إذا كان جلدك ناشفاً وخشناً ، وإذا كان لديك تشقق في الوجه والأنف ؛ فإنه ينقصك — على الأرجح — من فيتامين « أ » ، ويجب عليك أن تتناول منه مئتي الف وحدة يومياً مع السير على « النظام المثالي » وذلك لمدة ثلاثة أسابيع ، ثم تخفض كمية الفيتامين إلى خمسين ألف وحدة .

إن مرض الحمرة ، ومرض دمل حلب يأتيان أيضاً من نقص فيتامين « أ » فيلزم لهما مقدار كبير من هذا الفيتامين حتى الشفاء .

والأحسن هو أن نتناول بعد الطعام مباشرة حبوباً من زيت كبد الحوت تحوي الحبة من « ٢٧ » ألفاً إلى « ٥٠ » ألف وحدة .

وأما البثور وحب الشباب، فسببها على الأغلب نقص فيتامين « أ »، وإن كنا نعرف أن لهما أسبابا أخرى .

إن هذه الأعراض الخبيثة تكشف لنا الستار عن جرثوم حي يعيش على خلايا الجلد الميتة ، ويمكن أن نعزو موت هذه الخلايا إلى نقائص عضوية .

فمثلا: نقص دخول الاوكسجين إلى الدم في حالة فاقة الدم يسبب موت الخلايا ، ونقص اليود وفيتامين « ب١ » يعرقل دوران الدم لدرجة أن الخلايا لا تروى بالدم ، ونقص فيتامين « ب » عامة يوجب اتباع النظام المثالي مع زيادة اليود والحديد والنحاس ، ومن جهة ثانية إضافة فيتامينات « أ » و « ج » و « ب » بكميات كبيرة

ويجب الاهتمام بتناول الكفاية من البروتئين وفيتامين « ج» لأن هذه العناصر تساعد في إنتاج الأجسام الضدية (الانتيكور Anticorps) التي تحارب التعفنات وتسرع في لأم الجراح ، كما يجب الكف عن كل طعام مصفّى أو منخول ، والاستعاضة عن السكر بالعسل الأسود .

إن حب الشباب يظهر غالباً خلال مدة المراهقة حين يزيد النمو حاجات الجسم الغذائية ، ومع ذلك فإن من السهل تجنب ظهور هذا الحب في هذه

المدة نفسها إذا اتبع نظام غذائي كامل .

إن جميع الفيتامينات من مجموعة « ب » هامة لأجل جمال الجلد ، وكما قلنا سابقاً إنها تساعد تسهيل دوران الدم ، وإن نقصاً قليلاً في فيتامين « ب٢ » او « ريبوفلافين » يؤدي إلى ظهور بقع سمر في الجلد أو بلون النخالة ، ويجب للخلاص منها تناول كميات كبيرة « ١٥ مغ » يومياً على الأقل ولمدة ستة أشهر أو سنة ، لأن التغلب على النقص صعب جداً ، وغالباً ما تمكث البقع أكثر مما نظن ونقدّر .

وعندما يكون هذا الاضطراب الغذائي مفاجئاً وعنيفاً فإن الجلد والشعر يلوح عليهما منظر زيتي ،لأن مستودعات صغيرة للدهن تتكون تحت الوجنتين والجبهة ووراء الأذنين ، والجلد الذي تحت الأنف ، وفي زاويتي العينين والفم يمكن أن يتمزق ويحدث ألماً .

وإن نقص فيتامين « ب٦ » أو (بيريدوكسين) هو أساس الاكزيما وتظهر عادة في الأذنين أولاً ،وفي المرفقين والركبة والأيدي والكعاب ،وأحياناً تغزو الجسم كله .

ونقص (حمض النيكوتينيك) يسبب بثوراً خاصة ذات لون أسمر تظهر على الوجه والذراعين والساقين .

ونقص الأنواع الأخرى من فيتامين « ب » كحمض البانتوتينيك وحمض بارا آمينو بنزويك ، والبيوتين يسبب أنواعاً أخرى من الاكزيما، ولا يمكن شفاؤها إلا باضافة هذه الفيتامينات بسخاء إلى الغذاء .

والخلاصة ، بما ان ستة انواع من فيتامين « ب » لها علاقة مباشرة بجمال الجلد ، فيجب تناول الأغذية الغنية بها .

وكذلك ، إذا كان جلدك ذا حبوب فانه يصبح أملس وسالماً بعد معالجته بخميرة البيرة مدة أسبوع واحد ، وذلك بتناول ملعقتين كبيرتين أو أكثر في اليوم .

وفي حالة الاكزيما الظاهرة يجب أن تتناول ملعقة كبيرة من خميرة

البيرة قبل كل وجبة أو بين الأكلات أو قبل النوم ، وتؤخذ في ليمونادة أو عصير الليمون أو الماء ، فاذا كان نظام غذائك كاملا من جميع الوجوه فان الاكزيما تختفي عادة في نهاية شهر واحد .

إن الاكزيما التي تنتشر بكثرة في الأطفال تحصل من نقص الأحماض الكثيفة ، كالأحماض التي توجد في الزيوت المعدنية ، ويمكن شفاء الأطفال منها باعطائهم زيت فستق العبيد بواسطة المصاصة أو الملعقة .

ولما كان الكبار يأكلون السلطة مع الزيت النباتي ؛ فإن الاكزيما قليلة الانتشار بينهم ، والأطفال هم أيضاً يعانون الأمراض الجلدية بسبب نقص فيتامينات « أ » و« ب » .

إن أي نظام غذائي ، طالما هو يعطي الجسم حاجاته ، فهو جدير بأن يجعل الجلد سالماً ورائعاً .

حافظ على شعرك

لن يكون لك شعر جميل إذا لم تعط جسمك في كل يوم الأغذية الضرورية .

إن غياب عنصر مغذٍ واحد مهما كان نوعه عن النظام الغذائي ، يؤدي إلى تطور في وبر الحيوانات .

وأنت أيضاً ، لا يمكن أن يكون شعرك حياً ولامعاً إذا لم تتناول من المواد البروتينية ، لأن الشعر يتغذى وينمو بالبروتئين .

وماذا يحدث لشعرك إذا نقص من غذائك فيتامين « أ » ؟

إن شعرك يصبح صلباً وغير خصب .

وإذا نقصت بعض الفيتامينات « ب » والحديد والنحاس أو اليود ؟ إنه يتساقط .

وإذا نقصت فيتامينات « ب » الأخرى ؟ .. يسرع إليه الشيب المبكر .

فللحصول على شعر جميل اتبع إذن النظام الغذائي المثالي ، ولا تهمل أي شيء منه .

إن الفيتامينات الفعالة في إعطاء الشعر الأشهب لونه الطبيعي عرف منها ثلاثة ، كلها من مجموعة فيتامين « ب » وهي : ١ — حمض البانتوتينيك ويباع باسم (بانتوتينات الكلسيوم Pantothenate de calcium) و ٢ — حمض بارا — امينو — بنزويك أو بابا Paba ، و٣ — الاينوزيتول .

وأقل كمية يجب أخذها من الأول هي عشرة ميليغرامات يومياً ، ومن الثاني مئة مليغرام أو أكثر ، ومن الثالث ما لا يقل عن ثلاثة آلاف ميليغرام أو ملعقة كبيرة .

ومن حسن الحظ أن الاينوزيتول ذو طعم سكري لذيذ ، وليس من الضروري تناوله بشكل حبات ، بل يمكن استعماله لتحلية الفواكه أو عصيرها.

إن كثيراً من الأشخاص تناولوا من النوع الأول او الثاني لاسترجاع اللون الطبيعي لشعرهم ، وقد حصل بعضهم على نتائج جيدة ، وخاب البعض الآخر ، لأنه لا يمكن الاستغناء عن تناول الأنواع الثلاثة معاً . والأفضل أن يحصل عليها من الأغذية التي تنتج هذه الفيتامينات الثلاثة مع الأنواع الأخرى من فيتامينات « ب» وهذه الأغذية هي :

خميرة البيرة ، وحبوب القمح ، والكبد .

وإن هذه الفيتامينات الثلاثة المقاومة للشيب تنتج أيضاً في الأمعاء خلال الهضم من بكتريا اللبن الرائب ومشتقات الحليب .

فهل ترغب جاداً في أن يستعيد شعرك لونه الطبيعي ؟ إشرب من اللبن الرائب كل يوم ، وتناول ملعقة كبيرة من خميرة البيرة قبل كل أكلة ، وأضف إليها كمية من بانتوتينات الكلسيوم ،ومن حمض بارا — آمينو — بنزويك مع ملعقة صغيرة من الاينوزيتول مع كل أكلة .

لقد قص عليّ أحد اتباعي — وهو رجل في الثانية والخمسين من العمر وشعره كله أبيض — أنه اتبع نظام اللبن الرائب وخميرة البيرة مدة ستة

أشهر فنجـــح في استرداد لون شعره الطبيعي ، حتى ان أصدقاءه راحوا يتهمونه باستعمال الخضاب والصبغات ! ..

وأمرأة من اتباعي أيضاً في الستين من عمرها كان شعرهـــا أشهب (أي خليط من الأبيض والأسود) قد استعادت لون شعرها الكستنائي كما كان في عهد الشباب بعد أربعة أشهر من اتباع هذا النظام ! ...

فلنذكر هنا أن هذه الفيتامينات « المحسنة » إذا نقصت في النظام الغذائي فان الشعر سيعود أشهب من جديد ، ولذا يجب الاستمرار في تناول اللبن الرائب وخميرة البيرة وفيتامينات « ب » .

إنه ما من شيء يشغل الامريكيين أكثر من المقالات والمواضيع التي تكتب عن الشعر الشائب ، وقد تتبعت في عدة سنوات الأساليب التي تستعمل في معهد « غودهاوس كيبنغ Good House keeping institute » لاعادة اللون الطبيعي للشعر ، فرأيت بأم عيني مدى النجاح .

لقد أخبرني طبيب المعهد أن عوامل كثيرة يمكن أن تؤثر في الموضوع .

فمثلاً : النساء المصابات بفاقة الدم لم يعط « اسيد بانتوتينيك » الذي تناولن منه — النتيجة التي ظهرت في النساء اللواتي في دمهن المقـــدار الطبيعي م (الهموغلوبين) ، ولذا وجب إضافة الحديد إلى نظامهن الغذائي .

وقد أوصى الدكتور بريداين ، الذي كتب مقالات مفيدة جـــداً في الموضوع باعطاء اليود إلى المصابين بالشيب من « فواكه البحر » ، وأنـــا أعتقد أيضاً بتأثير اليود في جلدة الشعر .

من الراجح جداً أن صلع الرجال يمكن معالجته على اعتبار أنه ناجـــم عن نقص غذائي ، وقد أجريت تجارب على حيوانات فنجحت ، وذلك بحرمانها من الاينوزيتول فتساقط وبرهـــا ، ولما أُعطيتْ منه نبت وبرها بشكل عجيب وكان قوياً . ولوحظ أن سقوط الوبر عند الذكور كـــان أسرع منه عند الإناث بنسبة الضعف ، وهذا ما يظهر حاجة الذكور إلى ضعف ما تحتاج إليه الإناث من هذه المادة .

إن أية قاعدة دقيقة لهذه المسألة لم توضع بعد ، ولكن الرجال الذين يفقدون شعرهم يجب أن يأكلوا من حبوب القمح وخميرة البيرة والكبد، وبخاصة العسل الأسود الغني جداً بمادة الاينوزيتول ، وقد استعملت هذه المادة في عدة حالات من الصلع فكانت النتيجة سريعة ، إذ نبت الشعر بلونه الطبيعي خلال شهرين حول صفحة صلعاتهم ، ونما ببطء في الوسط .

لا يزال غير معروف المقدار الضروري من الفيتامينات لهذه الحالة ، وبما أن الاينوزيتول غير سام فلا خوف من تناول كمية كبيرة منه ، والأفضل هو أن يشرى بالوزن وتؤخذ منه ملعقة صغيرة مع كل أكلة ، وهذه الكمية تكون إضافة حسنة لما يؤخذ منه بالطرق الطبيعية (أي من الأغذية الغنية به) .

لقد اتبع أحد أتباعي — وهو رجل في السادسة والأربعين من العمر — نظاماً لمعالجة ضعفه العام وضعف أعصابه — وكان رأسه مجرداً من كل شعرة منذ عشر سنوات ، فكان يتناول كل صباح نصف قدح من حبوب القمح ، ومن اللبن الرائب ، ومن العسل الاسود مع كل أكلة ، وما انقضت ثلاثة شهور حتّى لاحظت زوجته ظهور زغب خفيف في حافات رأسه التّي كانت تلمع صلعتها كما تلمع كرة البلياردو ...

وبعد مضي ثمانية أشهر أصبح هذا الزغب شعراً قوياً بطول سنتمترين ونصف تقريباً .

لقد دهش هذا الرجل وزوجته للنتيجة ، حتّى إن أمرأته أكدت أن النار لو اشتعلت في الدار ، فانه يتركها تلتهم الدار ؛ ولا يتراجع عن تناول الأغذية ذات الفيتامينات في الساعات المعتادة !

إن النساء ، كما يبدو ، لسن في حاجة كبيرة للاينوزيتول ولكنه يعتبر مساعداً للشعر على النمو إذا كان ينمو ببطء ، وهن في حاجة ماسة إلى عناصر أخرى ، اذ أن نقص اليود أو فيتامين « ب » عدا عن عرقلته دوران الدم ، فانه يسبب سقوط الشعر وخروجه بحالة سيئة ، كما أن الشعر يسقط

في حالة فاقة الدم ، وهذا ما يحدث كثيراً عند النساء .

لقد شاهدت الكثيرين من أتباعي قد عاد الشعر إلى النمو في رؤوسهم بعد أن كانت جماجمهم تشبه قطعة قديمة من العاج ، وذلك باتباعهم نظاماً فيه المقدار الكافي من اليود وفيتامينات « ب » والحديد ، وهو ما يوجد في « النظام المثالي » المذكور في هذا الكتاب .

قدم لعينيك الغذاء اللازم ! ..

إن عينيك هما المرآة التي تنعكس عليها حالة صحتك الجسمية والنفسية ، فاذا كنت مظلم النفس كانت عيناك حزينتين ولونهما باهتاً .

وإذا كنت تتألم من مرض كانت العينان أول من يدل عليه .

فتعلم كيف تقرأ في عيون الناس أوضاعهم بدون أن تسألهم عنها ! .

فلكي تكون عيناك في حالة جيدة يجب أن يكون الجسم جيداً ، وأن يتناول ما يلزمه من الفيتامينات والمعادن والأحماض وغيرها من المواد التي لا يمكن الاستغناء عنها ، ومما يلاحظ أن أي نقص في هذه المواد يكون له تأثير كبير وسريع في الجسم وفي العين حيث يظهر في اضطراب البصر .

وقد ظهر ، بصورة خاصة ، أن نقص بعض الفيتامينات سبّب شذوذاً في النظر سريعاً ، وشوهدت هذه الظاهرة تماماً على أثر نقص فيتامين « أ » الذي يستخدم مثل الشريط « الفيلم » في آلة التصوير لنقل صور الأشياء .

فحالما يسطع الضوء على العينين تؤخذ الصورة ، وفيتامين « أ » — مثل جلد الفيلم — يتجدد .

وعلى هذا فان الدم يجب أن يقدم باستمرار للعيون ، وأن يغذى الدم ليبقى البصر طبيعياً .

فان كان ينقصك هذا العنصر الضروري جداً فان عينيك ستصبحان حساستين بالنور ، وتضطرانك إلى وضع عوينات مظلمة عليهما .

ومتى كان بصرك متعباً فإن التعب سينتقل إلى عقلك !

إنك قد لا تلاحظ ذلك بسرعة ، ولكنك تلاحظ ضعف الرؤية ليلاً ،
وفي قاعة السينما لا تجد مقعدك إلا بمشقة ، وإذا سرت في الليل لا تستطيع
تبين الطريق تماماً ، فتضطر للسير ببطء ، وإذا صادف التقاء سيارتين ،
وأنت لا تراهما ، فتحاول الهرب من بينهما بسرعة ، وربما أدت هذه
السرعة إلى اصطدام تكون أنت ضحيته .

إن نقص فيتامين « أ » من جسمك إذا استطال ، فان الاضطرابات في
الجسم ستشتد ، أما العين فإنها عدا عن العشا « عدم الرؤية ليلا» فان الجفن
يحمر ويتورم ، ويتحول البياض إلى لون معتم ، وتلتهب الحدقة كما يلتهب
الفحم ، وتجف غدد الدموع ، وإذا استمر النقص ساءت الحالة وربما
وصلت إلى فقد البصر .

فلأجل المحافظة على بصرك يجب أن تتناول على الأقل عشرة آلاف
وحدة من فيتامين « أ » يومياً، وتناولُ خمسٍ وعشرين ألف وحدة هو —
بلا خلاف — عمل ممتاز .

ومن الطبيعي أن يكون الأشخاص الذين يتعاطون أعمالا دقيقة في
إضاءة قوية جداً أو ضعيفة جداً ، في حاجة أكبر إلى الفيتامينات من غيرهم .

وفي حالة وجود نقص خفيف في الجسم من فيتامين « أ » فان كل
سوء سيختفي بعد ساعات معدودة من تناول مئة الف وحدة أو أكثر من
هذا الفيتامين وهضمها وتمثيلها . أما في حالة النقص الكبير فإن الأطباء
يوصون غالباً بتناول مئة ألف وحدة في اليوم ولمدة أربعة إلى ستة أسابيع .

وهذا الفيتامين إذا أخذ بوفرة فانه يساعد أيضاً على اعطائنا جمال
العيون ، لأنه ينظم حالة الأغشية المخاطية ، ومتى كانت الأغشية في حالة
حسنة ، فان أنسجة الخلايا الداخلية في الجسم تفرز السائل المخاطي الذي
يعطي للعيون ؛ الدموع والبريق والتألق والسحر .

ويلاحظ أن إغماض نصف العين أو تصغيرها بتأثير إحساسها بالضياء
يجعلها أكثر جمالا وتعمقاً في الرؤية .

إن فيتامين « ب ٢ » أو (ريبوفلافين) هام أيضاً للبصر ، وقد قص عليّ أحد الأطباء أن سيدة مسنة جميلة شكت إليه من حكة والتهاب في عينيها ، وعندما تقرأ أو تخيط تشعر كأن حبات من الرمـــل ملقاة تحت جفنيهـــا المتورمين والمصبوغين باللون الأحمر ، كما أن عينيهـــا تدمعان كثيراً في أغلب الأحيان وخاصة عندما تكون الإضاءة قوية ، أو يكون الهواء بارداً ، وفي الظلام لا تتبين الأشياء جيداً ، وهذا ما يسمى (العشا) ، ولأقـــل جهد كانت عيناها تحتقنان .

لقد ثبطت هذه المتاعب عزيمتهـــا ، فانقطعت عن الخياطة والنسج والقراءة وعن الذهاب الى السينما بين وقت وآخر ، وأوحى اليها هذا الفراغ الشعور بالشيخوخة وعدم النفع ، واقترابها من نهاية الحياة ...

وقد تبين بعد الفحص أن هذه السيدة مفتقرة إلى فيتامين « ب ٢ » (ريبوفلافين) ، فوضع لها نظام غذائي خاص معزز بثلاثة ميليغرامات من هذا الفيتامين تتناولها مع كل أكلة ، وبين الأكلات وقبل النوم ، ومـــا هو إلا وقت قصير حتى شعرت بأن بصرها عاد إلى حالته الطبيعية ، كما عاد إليها نشاطها ، وأصبحت مفعمة بالحيوية الزائدة ، وظهرت كأنها أصغر من عمرها الحقيقي بعشر أو بخمس عشرة سنة .

إن هذه المرأة ، مثل غيرها من النساء والرجال ، نسبت متاعبهـــا إلى السن،ولم تفكر بالمسألة على أساس أن عوارض نقص هذا الفيتامين وغيره منتشرة على نطاق واسع بين أطفال العائلات الفقيرة ، والطلاب الذين يتناولون تغذية سيئة ، دون أن يكون للسن أي دخل في الموضوع .

وإذا كانت عوارض نقص هـــذا الفيتامين تنتشر بكثرة بين من تجاوزوا الستين سنة ، فذلك لأنهم يتناولون طعاماً قليلاً أو فقيراً في هذا الفيتامين وغيره .

وبما أن فيتامين « ب٢ » موجود بوفرة في الحليب ومشتقاته ، وفي الخضراوات ، فإن الذين لا يتناولون من هذه الأطعمة عليهم أن يتحملوا

ما يصيب أبصارهم من نتائج نقص هذا الفيتامين .

إن توتر الأعصاب الذي يعني حلول سوء في الصحة ، يمكن أيضاً أن يسبب اضطرابات أخرى ، فالتشنج المفرط في العضلات الصغيرة للعين يزيد في تحدب العدسة ويحدث (قصر البصر) .

وقد حدثت هذه العوارض أيضاً عند كلاب صغار طبّق عليهم نظام غذائي خال من الكلسيوم وفيتامين « د » ، وهما العنصران اللذان لا يستغنى عنهما في تنظيم حركات الأعصاب والعضلات وضبطها .

إن البصر يتكيف بحسب ما نريد .

فقد أظهر الإحصاء الذي أجري بين أولاد في سن الدراسة أن ستين في المئة من المصابين منهم بقصر البصر هم من أولاد الفقراء الذين يندر تناولهم الحليب ، وفيتامين « د » لا يوجد في أغذيتهم ، بينما كان قصر البصر بين أولاد الأغنياء بنسبة عشرة في المئة فقط .

ومن الراجح جداً أن مرض إظلام العدسة (الماء الأزرق) نفسه يحصل من الغذاء الناقص ، ففي البلاد الفقيرة ينتشر بكثرة ، ويصاب به شبابها أكثر مما يصاب به شبان البلاد الغنية .

وقد أجريت تجارب في هذا الموضوع على عدد من الحيوانات فأصيبت بالمرض على أثر حرمانها من فيتامين « ب٢ » أو فيتامين « ج » أو احد الأحماض ، ولما أعطيت لها الكميات الكبيرة من المواد الناقصة شفيت مما أصابها . ولو ان الحرمان استمر لساءت الحالة ووصلت إلى العمى التام .

وبما أن الأشخاص المسنين يأكلون أقل من غيرهم ،فيجب أن يختاروا أطعمتهم من الأغذية التي تحفظ عيونهم من إظلام العدسة مثل : الحليب والخضراوات للحصول على فيتامين « ج » ، والبيض والحليب واللحم للحصول على الأحماض .

وللحصول على العيون الجميلة ، والنظر الجيد ، جهز طعامك في كل يوم بالأصناف التالية :

الترويقة — فواكه ، أو عصير الفواكه ، ثلاث ملاعق كبيرة أو أربع من حبوب القمح ، بيضة أو بيضتان ، بالإضافة إلى الحبوب أو عوضاً عنها ، خبز كامل (إذا رغبت في ذلك) ، حليب أو شراب لبني ، حبة من زيت كبد الحوت (فيها ٢٥ — ٣٠ ألف وحدة من فيتامين «أ») ، وألف وحدة من فيتامين «د» .

الضحوة — فواكه طازجـة أو يابسة ، أو ملعقة كبيرة من خميرة البيرة مذابة في الماء أو الحليب أو عصير الفواكه .

الغداء — بيض (إذا لم يؤخذ منه في الترويقة) ، أوجبن أو سمك أو سلطة بفواكه البحر ، أو لحم مبرد ، سلطة خضراوات ، حليب ، ومخيض أو لبن رائب ، فواكه (إذا رغبت) .

العصرونية — فواكه ، حليب ، مخيض أو لبن رائب .

العشاء — فواكه البحر ، أو عصير الخضراوات، شوربة أو مرق (إذا رغبت) ،لحم ، سمك ، لحم طير أو يستعاض به عن اللحم ، نوع أو نوعان من الخضر المطبوخة ، سلطة فواكه أو خضراوات، حليب ، مخيض أو لبن رائب ، فواكه .

فكر دائماً ، وأنت تختار أغذيتك ، بجمال عينيك ، وببصرك ، وليس للوقت الحاضر فقط ، بل لأجل السنوات القادمة .

واتخذ ما يلزم لذلك ، ولتستحق إعجاب أصدقائك وقولهم : كم هما جميلتان عيناك !

الأسنان محتاجة للكلسيوم وفيتامين «د» .

مما يدل على أهمية الأسنان بالنسبة للصحة والجمال أن النجمة السينمائية الجديدة عندما تصل هوليود ، ترسل قبل كل شيء إلى طبيب الأسنان .

في أثناء نمو هيكل الجسم تقطع الأسنان والفكان أكبر جزء من كميات

الكلسيوم والفوسفور وفيتامين « د » التي يتلقاهـا الجسم خلال سنوات النمو ، وبعد انتهاء هذا التطور تتناول الأسنان حاجتها من الغذاء اليومي ، فإذا كانت هذه الحاجة كافية سلمت الأسنان من النخر واللثة من الالتهاب ، وظلت قوية وسالمة مدى الحياة .

إن جميع الأغذية الجيدة لصحتك تنقذك من نخـر الاسنان ، وجميع الأولاد البالغين يجب أن يتناولوا يومياً الف وحدة من فيتـامين « د » على الأقل .

لقد فحصت أفواه عدد كبير من الأولاد في بورتلاند بالاريغون ، وفي سان دياغو بكاليفورينا ، فظهر أن النخر أصاب اسنانهـم بنسبة ضعف إصابات أولاد المدينة لأنهم لا يتعرضون للشمس ، ويتناولون كمية قليلة من فيتامين « د » .

فاذا أهملت غذاءك ولم تجهزه بفيتامين « د » يومياً فلا تأمل في بقـاء أسنانك وفكيك بحالة جيدة .

إن الكلسيوم ــ الذي هو محور معادن الجسم كلها ــ جوهري جداً لإبقاء الأسنان في حالة جيدة .

ومما يذكر في هذا الصدد أن سكان منطقة (ديف سميث كوانتي) في ولاية تكساس لا يعرفون تلف الاسنان ، لأن تربة أراضيهم مشبعـة بنسبة عالية من الكلسيوم ، وهذه الحالة عامة بين الرجال والنساء والاولاد . فالأولاد يجدون الكلسيوم في الحليب ، والكبار في اللبن الرائب . وهكذا يجد كل فرد حاجته من هذه المادة .

إن الجسم لكي يسد النقص الحاصل في غذائه من هذا المعدن الثمين ؛ يضطر للإنفاق من ميناء الأسنان ويتركهـا عرضة لكل الاسواء ، أو ينفق من العظم فتصاب الفكان بالنخر وتنزع اللثة عن الأسنان ، فتسقط الأسنان أو تبعد عن بعضها بعضاً ويظهر بينها فراغ كبير ، وإذا نزعت جميع الأسنان فإن الفكين يواصلان تقديم الكلسيوم للجسم ، ويصلان إلى حالة يتعذر معها

على طبيب الأسنان تثبيت الأسنان الاصطناعية عليهـــا ، قبـــل معالجة دقيقة تستغرق خمسة أشهر على الأقل .

وعلى العكس إذا كان الغذاء حاوياً المقدار الكافي من الكلسيوم ، فان العظم يتشكل ، والأسنان الاصطناعية تثبت وتكون قوية .

إن السكر بجميع أشكال استعماله : شرابات ، معجنات ، سكاكر ، هو على التأكيد أكبر عدو للأسنان .

إن بعض انواع البكتريا الموجودة في الفم تحول السكر إلى حمض يتحد مع عاج الأسنان ، وهذا ما يفتح الباب أمام التسوس .

لقد أجرى الدكتور « بونتينغ Bunting » الأستاذ في جامعة ميشيغان ومعاونوه تجربة على أطفال أحد المياتم ؛ بأن قدموا للأطفال السكاكر كل كل يوم وكانت أسنانهم سالمة كلهـــا ، وبعد ستة أسابيع كان العدد الأكبر منهم يشكو من النخر الذي استفحل بسرعة ، ثم توقف عندما انقطعت السكاكر عنه .

إن العلك نفسه يحوي كثيراً من السكر الكافي لإتلاف الأسنان .

فإذا أردت المحافظة على أسنانك وأسنان اولادك فامتنع عن تناول السكر المصفى في أي شكل من أشكاله .

إن فيتامينات « ب » لا يستغنى عنهـــا للأسنان وحتى للحيوانات أيضاً ، فقد ظهر أنها تصاب بنخر الأسنان بسرعة عندما تحرم من حمض البانتوتينيك .

ويتضح نقص حمض النيكوتينيك عند الرجال في البياض الذي يظهر على اللسان ، والنفس الكريه وتسوس الأسنان .

وفيتامين « ج » يلعب دوراً هاماً في تثبيته على عاج الأسنان الذي يحفظ المعادن .

وبما أن جميع الفيتامينات وجميع المعادن ضرورية ، فاني أنصح بالسير على النظام المثالي لحفظ الأسنان أو لخروجهـــا صحيحة وسالمة .

إنك ، ولو كانت أسنانك جيدة ، لا تملك الابتسامة اللطيفة بدون لثة

سالمة . وعلى هذا ، فإن نقص الفيتامينات يهاجمها ، فإذا نقص فيتامين « ج » فإن نزيف الدم يحصل بسهولة ، وتخفى الأسنان ، ويظهر التقيح ، وتحتاج لتناول كمية من فيتامين « ج » لا تقل عن ٣٠٠ مليغرام يومياً .

إن الليمون ذو أهمية كبرى في صيانة اللثة سالمة واحتفاظها بلونها الوردي ، والهنغاريون مشهورون بلثاتهم السالمة وذات اللون الوردي ويحصلون على ذلك من فيتامين « ج » المأخوذ من البابريكا [1] ، والفليفلة الحمراء أو الخضراء الحلوة والتي يمكن أكلها في نهاية الطعام مثل التفاح .

ونقص فيتامين « أ » يسبب أيضاً فساداً في منبت الأسنان .

ونقص فيتامينات « ب » وبخاصة حمض النيوتينيك ، يسبب تقيح اللثة كما يجري في مرض الحفر أو (الاسقربوط Scorbut) ، وإن مئة مليغرام من النياسين أو حمض النيوتينيك تؤخذ مع كل أكلة بالإضافة إلى النظام الغذائي ؛ تشفي من هذا المرض .

وفي حالة إصابة اللثة بالاصفرار غير الجميل بتأثير فاقة الدم ، يجب إضافة الحديد إلى النظام الغذائي .

بالعضلات يحكم على الرجل

إلى جانب اللون والعيون والشعر والأسنان الجميلة التي تعطي الفتنة والجاذبية ، يحتاج الرجل أو المرأة إلى الهيكل المتناسق والمنسجم .

والثياب التي تصنع في بيوت أحسن الخياطين لا تليق بالأكتاف المستديرة ، والصدور المنخفضة ، والمعد البارزة !

إن الهيئة الرديئة تأتي من سببين هما : إما نظام غذائي فاسد، وإما من وضع طبيعي مختل .

---

(١) نوع من الفلفل الهنغاري الحار يسحق ويستعمل تابلاً .

وفي الحقيقة ، إن الغذاء الجيد يحفظ قوة العضلات ومتانتهـا ، وهي التي تصون الجسم وتعزز قواه ، وإذا رأيت عضلاتك رخوة ولدنة فتناول المواد البروتيئينية التي تبني العضلات ، ومقدار ما تتناوله يجب ألا يقـل عن مئة غرام في اليوم ، منها ٨٠ من أصل حيواني كاللحم والبيض والجبن واللبن الرائب ، كما تتناول المعادن والفيتامينات التي تساعد أيضـاً في حفظ توتر العضلة وانقباضها ، واليود ، والبوتاسيوم ، والكلسيوم ، والفوسفور ، وفيتامين « د » ، وفيتامينات « ب » التي يجب أن تتوافر في النظام الغذائي اليومي .

ومن الطبيعي أن التمرين الرياضي يفيد أيضاً العضلات ، وكـل إنسان يجب أن يعاني التمرين مدة عشرين دقيقة في اليوم على الأقـل لأجل بسط العضلات ، وقبضها وخاصة عضلات البطن .

إن الاطباء النفسيين يؤكدون أنهـم يعرفون الأشخاص الجبناء والبلداء من هيئاتهـم وتصرفاتهم . فهم يفزعون من الحياة ، وتنحط قواهـم وينهزمون أمام مشاكلهم .

أما أنا فاعتقد أن هذه الظواهر التي يطلق عليهـا (مركب النقص) هي بالبداهة نتاج التغذية الفاسدة ، وأن الغذاء الجيد الذي يصلح الهيئـة يصلح أيضاً النفس ..

فإذا شعرت بانحطاط كلي جسمياً ونفسياً ، فاجتهد في أن تتجنب الأغذية التي لا تستحق منك نظرة واحدة تلقى عليهـا .

فإذا وجدت في جسمك نقصاً أو عيباً ، فاعلم أن أمك ما كانت تعطيك حاجتك من فيتامين « د » ، وعندما ارتكبت خطيئتها خلال مدة نموك ، لم يتكون نموك العظمي كما تتطلب الطبيعة ، ولم تعط له المعادن اللازمة .

هذا هو أساس الجباه المحدّبة كثيراً ، وعظام القص العريضة ، والركب المصطكة ، والفك البارز ، وغير ذلك من الأوضاع الشاذة التي تتكون قبل أن تقوى العظام ، وتظل على حالها بسبب الإهمال .

لذلك ، نجد أحسن نصيحة نقدمهـا للأمهات اللواتي يحرصن على الجمال وتناسق أجسام أولادهن هي إعطاؤهم خلال مدة نموهـم ما لا يقـل عن ألف وحدة من فيتامين « د » يومياً في الصيف وفي الشتاء ، كما ان الكبـار يتألمون طيلة حياتهم من أنهم ما كانوا يتناولون زيت كبد الحوت في صغرهم ، لأن الغذاء لا يقدم لهم فيتامين « د » كما يقدمه هذا الزيت .

ومع ذلك ، إذا لم يكن لهم هذا الحظ فلا بأس من زيادة جمالهم من يوم الى آخر بتناول هذا الزيت .

أنظر إلى وجهك في المرآة باهتمام وتساءل : عما إذا كنت تستطيع أن تصبح رائعاً كما تريد !

فإذا كان لون شعرك لامعاً ، وأسنانك براقة ، وشعرك غزيراً ولم يخطه الشيب ..

ففكر بأن كل هذا سيزول إذا لم « ترمم » باستمرار هذا « البيت » الذي هو جسمك ! ...

لا تفرح بواحد دون الآخر ...

إنك محتاج للصحة الحقيقية ، وللجمال الحقيقي ، وكل واحد منهما مرآة الثاني ! ..

غذاؤك . . . وغددك

تأثير الغذاء في الغدد والشخصية

في سن الرابعة والستين وجه « توماس أ . أديسون » أول خطاب للجمهور فبدأه بقوله :

« لي من العمر أربع وستون سنة ، ولكني ، والحمد لله لا أزال شاباً !...»

وفي الواقع يحق لنا أن نتساءل :

لماذا يظهر بعض الأشخاص من رجال ونساء شيوخاً ، وهم في سن الأربعين ، بينما غيرهم يظهرون شباباً وهم في سن الستين ؟؟ .

لماذا تنحني ظهور أشخاص ، وتتغضن جباههم ، ويصلون إلى نهاية القوة ، ويرتسم الحزن على محياهم ، مع أنهم في ذروة السن النشيطة ، بينما يبدو غيرهم وكأنهم قد اكتشفوا سر القوة التي لا تبلى ، والشباب الأبدي ؟! .

إنه لمدعاة للشفقة عليك أن تشتهي شفاء هو تقريباً « معجزة » ، مثل ذلك المريض الذي يريد الحصول من طبيبه على حبات ذات أثر فعال تجعله يقفز من فراشه معافى . أو مثل سيدة سمينة وساذجة تحلم بحبوب تبدد في وقت قصير الشحم الذي تكدس على جسمها في سنوات .

ولا نتكلم طويلاً عن الشيوخ ، أو الأشخاص الذين أدركتهم الشيخوخة باكراً ، وراحوا يظنون أن في الإمكان طرد السنوات وإعادة شبابهم إليهم بدواء سحري .

بعد درس عميق لأسباب تلف العمر ، لم يجد الدكتور ستيناخ إلا هذا الايضاح : إن السرعة التي تذهب بشبابنا تأتي من المتاعب التي نعانيها في الحياة ، اكثر من الوراثة ، وهي تتعلق بغددنا الموجهة لنا والتي أطلق عليها الدكتور (برمان) اسم « ساعاتي ساعتنا الداخلية » أو « الحاكم المطلق بمقدرات حياتنا » .

ومن الجلي أن هذه الغدد لا تحدد الشيخوخة نفسها ، بل شكل ظهورها وساعته ، فإذا تلفت الغدد فإن الهرم يتقدم بخطى خفيفة ويهاجمنا بسرعة .

فلأجل تأجيل الشيخوخة نجد الغدد التناسلية خاصة ذات أهمية كبرى في تطبيق الدستور الذي وضعه (والت ويتمان) بقوله : **« لا قوة بدون قوة جنسية »** .

إن الدكتور ستيناخ قد قرر من جهة أخرى أن هذه الغدد تعمل للمستقبل لإبقاء الجنس البشري ، وفي الحاضر لإرضاء مطالب الحياة ، وهي تنتج إفرازين متباينين جداً : إفرازاً خارجياً يعطي الحياة ، وإفرازاً داخلياً يقوي الجسم .

ولما وضع الدكتور ستيناخ نظريته في : « إعادة الشباب بواسطة مصل غدد البلوغ » قوبل هذا الكشف من العلماء بالحماسة ، بل أثار خيال المهتمين بأمور الدنيا والعالم أنفسهم ، وكان له — في الجملة — فعل القنبلة ! وإن كانت قد ظهرت معارضات لها ، شأن كل جديد يقرره علم ما .

والواقع أن إفرازات الغدد مجددة ومحيية قوية جداً ، ولكن الزمن والاختبار أثبتا أنها لا تعمل في الحقيقة إلا كمهيج وقتي ، وعندما يزول التهييج فان تجدد الشباب يختفي أيضاً ، والتهييج يزول إذا لم يستطع اندفاع الدم أن يغذي الغدد التغذية الكافية .

والدكتور (سيرج فورونوف) قد نظر إلى مشكلة الشيخوخة من جانب آخر . فالجسم البشري – بحسب رأيه – يحمل نوعين من النسج : النسج الدنيا ، والنسج الحساسة وهي : الأعصاب ، والغدد والشرايين .

ويقول : إن النسيج من النوع الأدنى ينبت مع العمر مثل الحشيش الرديء ويهاجم النسيج الحساس، موجداً فيه الصلابة التي تسمى (التصلب) ، وللحيلولة دون ذلك لقّح الدكتور فورونوف أشخاصاً محكومين بالاعدام بنسيج غددي منتزع من القرود .

وقد ألف هذا الروسي البارع كتابين استهويا جميع الذين يتوقون إلى معرفة خفايا تأثير الإفرازات الداخلية للغدد .

ومن تجارب استيناخ وفورونوف استخرج العلماء الأمريكيون النتيجتين التاليتين : مذ تصب الغدد ذات الإفراز الداخلي هرموناتها مباشرة في الدم ، يبدأ عمل الغدد التناسلية ، والغدد الدرقية، والغدد المجاورة للدرقية ، والغدد الواقعة فوق الكلية (الكظر) ، والغدد الصنوبرية ، والغدد النخامية ، أو غيرها فيما بعد ، وهذا له أيضاً أهمية كبرى . ويلاحظ أن كل غدة من هذه الغدد تخضع لاندفاع الدم الذي يغذيها .

ومن المعروف أن الغدد تؤدي وظيفتها بانتاج ما يسمى (الهرمونات) ، والهرمونات عنصر يُفرَز من جزءٍ من الجسم مختلف بوضوح ، وهو يقوم بدور رسول كيماوي ، وينقل إلى هذا العضو أو ذاك الأمرَ بالعمل ، وهناك تناسق بين أدوار كل غدة من غدد الجسم وعملها المشترك الذي يدعم العمل النظامي للجسم .

الغدة النخامية

الغدة النخامية واقعة في قاعدة المخ ووراء الحلقوم ، وهي تقود جميع الغدد الأخرى ، ويمكن تشبيهها بالمركز الهاتفي، والغدد الأخرى بالمحطات التي تعمل تحت إشرافها .

وفي الحقيقة ان الهرمونات التي تفرزها هذه الغدة ترسل إلى الغدد الأخرى ، فتبدأ بدورها بافراز هرمونها الخاص ، ولذا كان أي اضطراب يطرأ على الغدة النخامية يجر عدة اضطرابات، واختلالات في الصحة .

وبما أن الهرمونات مبنية على أساس البروتئين ؛ فإن نقص البروتئين في الجسم ينتج نقصاً في إنتاج الغدة النخامية .

ففي خلال عهد المراهقة الذي يحتاج فيه الجسم إلى كمية كبيرة من البروتئين ، تحدث اضطرابات غددية إذا نقصت كمية البروتئين ، ويمكن أن يتوقف النمو ، وبالعكس إذا كانت زائدة فإن الجسم يصبح ضخماً . فيجب أن نجنب الفتيات خاصة الحصول على ضخامة الجسم ، فإنها إذا زادت عن الحد تجعلهن بليدات وتعيسات .

إن الأغذية التي لها اكبر تأثير في الغدة النخامية هي ، على الأرجح ، فيتامينات « ب » .

إن بعض الأمهات قد ذكرن لي أنهن لا يعطين بناتهن فيتامينات « ب » خوفاً من إصابتهن بالضخامة ! .

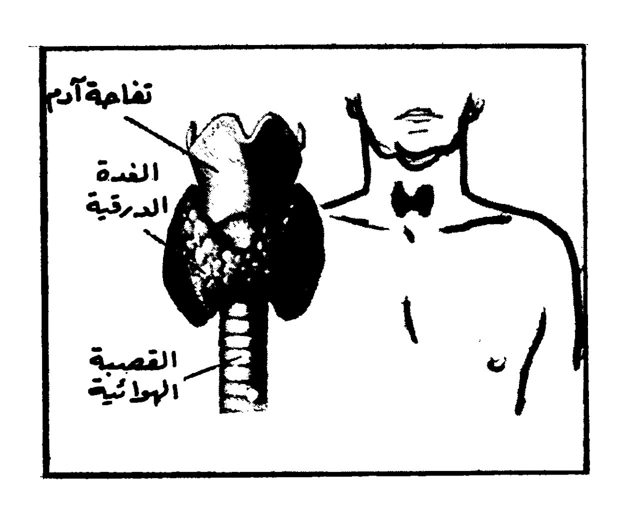
إن هذا العمل خاطيء جداً ، وإن نقص هذه الفيتامينات من الغذاء يمكن أن يحدث اختلالات واضطرابات في الغدد النخامية ويحقق الضخامة التي تريد الأمهات اجتنابها .

يظن الكثيرون أن الاضطرابات في الغدد النخامية ستبقى مدى الحياة . ورغم أن هذا الظن غير بعيد جداً عن الحقيقة ، فإنه باتباع نظام غذائي صالح ومنتخب ؛ يمكن شفاء الكثير من هذه الاضطرابات .

الغدة الدرقية

إن الغدة الدرقية واقعة أمام الحنجرة ، وهي تفرز هرموناً اسمه (خلاصة الغدة الدرقية) وهو يحوي اليود ، ولذا كان نقص اليود في الغذاء من شأنه أن يفسد عمل هذه الغدة ويؤدي إلى تضخمها لكي تحصل على فاعلية

أكثر من كمية اليود القليلة جداً التي تبقى لديهـا ، وهـذا التضخم يسمى (تمددغدة العنق) ، وهو يزول شيئاً فشيئاً بتناول اليود مضافـاً إلى نظام غذائي صحيح .



ولكي تقدر حاجة الجسم لليود يجب أن تعرف مهمة إفراز الغدة الدرقية ، فهو ينصب في الدم ثم يتوزع في جميع أجزاء الجسم ، ويكون محرِّضـاً لجميع الخلايا على حرق كمية الطعام المغذية والضرورية لانتاج النشاط وحفظ حرارة الجسم ، وهو الذي يؤمن لضربات القلب سرعتهـا التي تسهل نضج الدم الكافي ، وللحجاب الحاجز سرعة الحركة التي تسهل دخـول الاوكسجين في الرئة .

وبكلمة مختصرة : إن الغدة الدرقية تدعم بتناسق جميع قوانا المحركة العاملة .

فاذا كان اليود في طعامنا غير كاف ، فإن افراز الغدة الدرقية يكون غير كاف ، ويصبح الجسم فاتر الهمة والنشاط ويضطرب التنفس ، وتضعف دقات القلب ، وتكون تقلصات الجهاز الهضمي نادرة وعنيفة فيحصـل سوء الهضم والإمساك ، ولا تقوم الحروريات بانتاج النشاط .

إن هذه التبدلات تسبب اضطرابات خفيفة لا يمكن أن تتفق والصحة الحقيقية ، والأشخاص الذين ينقص اليود من جسمهم يكونون كسالى وسريعي

التأثر بالبرد وليس لديهـم مقاومة له ، كما يكون عندهم استعداد للسمنة ، لأن الحروريات لا تستهلك لانتاج النشاط ، وإنما تتكدس بشكل دهون وشحوم . وفتور الهمة يسبب لهم ضجراً ، كما يسبب عدة عوارض منها : برودة الأيدي والأرجل كثيراً ، وجفاف الجلد وربما ظهور قشور عليه ، ورقته ، ويكون الشعر ضعيفاً وباهت اللون ، ويشيب مبكراً ويتساقـط بكثرة ، كما تكون الأظافر رقيقة جداً وتتفسخ أو تتكسر ، وتصبح الذاكرة ضعيفة بسبب نقص ورود الدم الى الدماغ .

وتظهر عوارض نقص اليود عند النساء في غزارة دم الحيض ، وطول مدة العادة الشهرية ، وفي استمرار الصداع .

وأخيراً : إذا كان هؤلاء المرضى يشعرون بالبرودة بينما غيرهم يشعر بالحرارة ، فإنهم يتألمون أيضاً من الحرارة الشديدة التي تصيبهم بصورة شاذة على أثر البطء — غير الطبيعي — في دوران الدم وفي التبديل الطارىء عليه .

إن ما يدعى غالباً « كسل الغدة الدرقية »، هو إعلان عن نقص خفيف في اليود ، وقد سجلت ملاحظات على مدى واسـع في هذا الصدد ، فظهر أن ستين في المئة من الأطفال ، وأربعين في المئة من النساء يعانون (كسل الغدة الدرقية) بسبب نقص اليود ، وكانت العوارض تختلف بحسب كبر النقص أو صغره ، ويمكن أن تصبح خطيرة أو خفيفة وتُجرِّد « الضحية » من ازدهارها جسمانياً وعقلياً .

إن لفيتامينات « ب » تأثيراً كبيراً في انتاج إفراز الغدد الدرقيـة الذي ينخفض إلى حد الثمانين في المئة عند الحيوانـات المفتقرة إلى كفايتهـا من اليود .

والنصيحة التي نقدمهـا لكل متألم من كسل الغدة الدرقية هي أن يدخل اليود الى نظامه الغذائي ، وأن يستعمـل طيلة حياته الملح النباتي المشبع باليود .

وللحصول على فيتامينات « ب » يجب أن يتناول حبوب القمح ، وخميرة البيرة ، والكبد . وإذا أراد الخلاص من تمدد الغدد فعليه أن يأكل بكثرة من سمك البحر الغني باليود ، وأن يفرط في ذلك ما استطاع ، وأن يتبع باهتمام « النظام المثالي » .

غدة البنكرياس

وغدة البنكرياس موجودة في أسفل المعدة ، وهي تفرز هرموناً هاماً يدعى « الانسولين » ، ومهمته تحويل غلوكوز الدم إلى غلوكوجين لادخاره في الكبد والعضلات ، وبدون الانسولين يتكدس السكر الذي يحصل من الهضم في الدم ليطرح فيما بعد مع البول ،فلا ينتج الحرارة والنشاط في الجسم،وفي هذه الحالة يسوء تحول الدهون والشحوم ، وإذا لم تتدارك الأخطار التي تحدث فيصاب الجسم بالمرض المعروف باسم « البول السكري » . إن السبب الأكيد ، وإن كان ما يزال مجهولاً ، فالمعروف ان نقص فيتامينات « ب » يمكن أن تؤدي ، بسبب الاضطرابات المختلفة التي تحصل ، إلى تمدد الانسولين .

إن المصابين بمرض السكري في امريكا يزداد عددهم بسرعة منذ اختفت من غذائنا فيتامينات «ب » بسبب النخل والتصفية ، مع أن الحبوب إذا اضيفت بحالتها الطبيعية ، وبكميات كبيرة ، إلى أنظمة المصابين بمرض السكر ، استطاعت شفاءهم باثارة البنكرياس على إفراز عصارته المفيدة .

إن النظام الغذائي لمرض السكر يقوم في أساسه على تقنين المواد السكرية والنشوية التي تعطى للمريض بحيث تقدم له البروتئين اللازم والحروريات الضرورية لنشاط جسمه دون أن ترهق البنكرياس ، ودون أن تنقص المواد المغذية وخاصة فيتامينات « ج » و « ب » ، وإذا كنا نمنعه من تناول عصير الليمون فلأنه يضطر لتناوله مع السكر .

ويجب أن يتناول المصاب بالسكري عصير البندورة ، والفليفلة الخضراء والخضراوات الأخرى الغنية بفيتامين « ج » .

وينبغي أن يبتلع كل يوم حبوباً من فيتامينات « ج » ، وأن يأكل نصف قدح من حبوب القمح (التي لا تحوي كثيراً من النشاء) ، ثم يأخذ بعد كل وجبة ملعقة كبيرة من خميرة البيرة (التي لا تحوي لا سكراً ولا نشاء) ، ويجتنب كل سكر مصفى أو دقيق أبيض ، وإذا كان نظام تغذية المصاب بالسكر مطبقاً بتعقل أمكنه الوصول إلى الشفاء .

الغدد التناسلية

إن التغذية هامة جداً لسلوك الرجال الجنسي والنساء ، ولذا يجب الاهتمام ببحث هذه الناحية بكل حرية ، لأن الضعف الجنسي يلعب دوراً محزناً في الزواج وربما أدى إلى القضاء على السعادة .

إن الضعف يمكن التغلب عليه إذا كان النظام الغذائي كاملاً ، والصحة الجيدة يعلن عنها بعودة الشهوة والقدرة الجنسية القوية .

من الغالب أن ينسب نقص القدرة الجنسية بعد سن الأربعين إلى التقدم في العمر ، مع أن الحقيقة هي أن العجز الجنسي يحصل من الإعياء والتعب ، وعلى الأكثر من التغذية الفاسدة .

يظهر أن فيتامينات « ب » تزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر المغذية الأخرى ، والأشخاص الذين يعانون ضعفاً في الناحية الجنسية يجب أن يتبعوا النظام المثالي الذي أوردناه سابقاً ، وأن يضيفوا إليه — بصورة خاصة — كمية كبيرة من فيتامينات « ب » ، لأن نقص أحد هذه الفيتامينات (حمض البانتوتينيك ، وحمض بارا — آمينو — بنزويك ، والاينوزيتول ، وهي الفيتامينات المضادة للشيب) من شأنه أن يضعف الغدد الجنسية .

إن اللبن الرائب — كما عرفنا سابقاً — ينتج الجرثومة الثمينة التي توجد هذه الفيتامينات ، والبلغاريون الذين يعيشون في جزء كبير من غذائهم على اللبن

الرائب معروفون باحتفاظهم بقوتهم الجنسية الدائمة حتى الشيخوخة .

فبتناول نصف قدح من حبوب القمح وثلاث أو ست ملاعق من خميرة البيرة ، وثلاثة أقداح من اللبن الرائب كل يوم تتغلب على الضعف الذي يحدثه نقص فيتامينات « ب » .

إن الاغذية التي ذكرناها في النظام المثالي تحوي جميع العناصر الضرورية للحياة الجنسية ، وبعض هذه العناصر يُوصَى بتناولها بصورة خاصة .

وبما أن جميع الهرمونات قائمة على أساس البروتينات فيجب زيادة حصة الأشخاص الذين يشكون نقصاً في القدرة الجنسية منها ، والبروتينات المأخوذة من مصدر حيواني تعطي نتيجة أسرع من البروتينات ذات المصدر النباتي .

وفيتامين « أ » هام ، بصورة خاصة ، للبروستات وللخصيتين ، وهو الذي ينظم العادة الشهرية عند المرأة .

ولذا يجب تناول كميات كبيرة منه عن طريق الخضراوات والفواكه ، وعصير الفواكه ، وزيت كبد الحوت .

والنساء اللواتي ينقصهن اليود لا يشعرن برغبة جنسية ، ويعانين اضطراباً في مواعيد العادة الشهرية وتكون العادة مصحوبة بالصداع ، والأغذية المشبعة باليود تصلح حالتهن بسرعة .

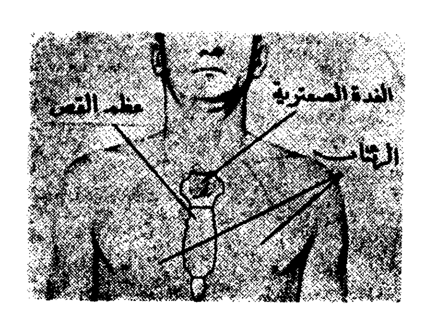
وفيتامين « ج — C » ضروري جداً ، فنقصه عند النساء يؤدي إلى نزيف مفرط ومؤلم .

أما فيتامين « ه — E» — وهو الذي يسمى « فيتامين الإخصاب » فلا يظهر مفعوله في تهييج الرغبة الجنسية إلا إذا كانت كمية ما يؤخذ منه كبيرة ، وهو على التأكيد ، يتلافى العقم عند الرجال ، وضرورته واضحة في تكوين المني ، أما عند النساء فإنه يجنبهن الولادة العسرة ، والطلق المبكر ، ويوجد في حبوب القمح « وخاصة في زيت حبوب القمح » ، وفي الخس ، والخضراوات ذات الأوراق الخضر ، وفي الحبوب الكاملة .

ولذا يجب تناول هذه الاغذية كل يوم والامتناع عن الأغذية المنخولة والمصفاة لأنها فقيرة بفيتامين « ه » .

فالأمر الهام هو أن تدرك أن الضعف الجنسي دليل على تغذيتك الناقصة ، وليس على تقدمك في العمر .

الغدة الصعترية



إن الغدة « التيموسيـــة » توجد في الصدر في أسفل العنق وفوق القلب ، وهي تكبر في الصغر وتلعب دوراً هاماً في نمو الشخص ، وتأخذ في الضمور في نهاية أيام الشباب وتصبح صغيرة جـــداً ، ومع ذلك فهي تقدم بعض الفائدة للجسم خلال أيام الشيخوخة .

فإذا كانت التغذية فاسدة في زمن الطفولة ، وتنقصها فيتامينات « ب » خاصة ، فإن هذه الغدة تضمر قبل الأوان ويتوقف النمو .

غدة الكظر

الكُظر ، أو الغدد الواقعة فوق الكليتين ، يطلق عليها أحياناً اسم (غدد القتال) ، لأن سيلان إفرازها (أو الادرينالين) في الدم ، يعد الجسم لمقاومة الانفعالات ، ومن هنا كان له دور رئيسي في كل عاطفة من عواطف الخوف أو الغضب ، وأهمية خاصة بالنسبة للجنود أو الطيارين .

إن عمل هذه الغدة لا يتوقف إلا بعد تناول الطعام ، لأن سكر الهضم يزدحم في الدم ويكون جاهزاً ، والغدد تفرز باستمرار الادرينالين الذي يحوِّل (الغلوكوجين)[1] الصادر عن الكبد والعضلات إلى (غلوكوز)[2] بحسب حاجة نشاط الجسم .

---

(١) مادة عضوية تركب النشا الحيواني .

(٢) سكر العنب ، وهو يستخرج من النشا .

وعلى هذا فإن نقص الادرينالين يظهر في بطء الحركة والعمل، ويجعل الانسان غير قادر على الهرب من خطر يهدده .

إن نقص فيتامين « أ » يسبب تضخم غدة الكظر ، ويجعلها عرضة للتلف ، ونقص فيتامينات « ب» و « ج » ينقص إفراز الادرينالين ويجعل الكظر ضامراً أو عرضة للنزيف.

ولأجل حمل الكظر على أداء وظيفته جيداً يجب الانتباه إلى ما يقدمه لنا الغذاء من فيتامينات « أ » و « ب » و « ج » اللازمة لنا .

اللوزتــان

اللوزتان ، أو الغدة المجاورة للدرقية موضوعتان على جانبي قصبة الرئة وراء الغدة الدرقية ، وهذا هو دورهما :

في حالة غنى الغذاء بالكلسيوم من اللبن الرائب ، الحليب ، والعسل الأسود فإن الكلسيوم ينصب في الدم وبوجــود فيتامين « د » يرسب على العظم والأسنــان ويتجمع في نهــاية العظام الطويلة ، وبين أكلات الطعام لا يتجدد الكلسيوم وعندها تجري إفرازات في الدم وتنقــل إلى الأسنان والعظام الأمر بأن تترك كلسها وفسفورها للقلب ، وللأعصاب ، أو لبعض الأنسجة الأخرى المحتاجة لذلك .

وبفضل اللوزتين يبقى الدم حاوياً من الكلسيوم والفوسفور ما يحتاج إليه تقريباً .

ولنتذكر هنا أن كل خلية في جسمنا تحمل كمية من الفوسفور ، وأن الكلسيوم لا غنى عنه لضبط حركات الأعصاب والعضلات ، ومن هذا ندرك أهمية اللوزتين في الصحة ولا سيما في انقاذنا من العصبية .

فلكي نتيح للوزتين أداء وظيفتهما جيداً يجب أن نتنبه إلى كميات فيتامين «د» والكلسيوم ،والفوسفورالتي نتناولها مع الغذاء،لأن نقص هذه العناصر يؤدي إلى تمدد اللوزتين ، كما أن زيادة إنتاج اللوزتين ينتج بصورة عامة ، عن الغذاء الناقص .

وإذا فقدت العظام والأسنان المدخر لديها من المعادن بكمية كبيرة، فإنها تصبح هشّة وقابلة للتفتت ، ومن الراجح أن السبب الأكبر في نقص الكلس لدى الكبار ، وفي الشتاء بصورة خاصة ، هو نقص فيتامين «د» من الأغذية العاديـــة .

فيجب إذن الحصول على هذا الفيتامين من زيت كبد الحوت،ومن الحمام الشمسي في الصيف .

ضرورة تغذية الغدد

إن غذاءاً مختاراً بتعقل وإدراك ، ومحتوياً جميع العناصر الطازجة والطبيعية يجعل الغدد تفرز هرموناتها التي تحمل الجسم على أداء وظيفته جيداً .

والأشخاص الذين يهملون تنظيم غذائهم يسرعون إلى خطر اضطرابات الغدد التي تسبب البدانة أو الهزال المفرط ، وخلل النشاط الدماغي ، وسرعة التأثر ، والضعف الجنسي ، بل ضعف الشخصية كلها .

إن الصحة مرتبطة بالغدد ، فحيث تكون الغدد صحيحة فهناك صحة جيدة ، ولا غدد صحيحة ولا صحة جيدة بدون غذاء صالح ، وهذا ما يجب أن يكون بغية كل عاقل .

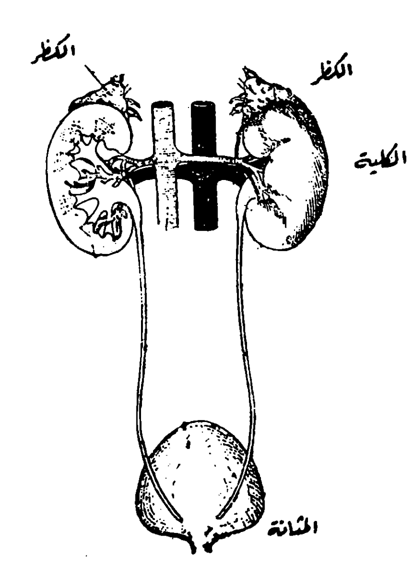
إنه على الرغم من التجارب التي أجريت في المخابر وفي المستشفيات لم تحدد العلاقة بين الغدد وجميع العناصر المغذية ، وإنما عرف فقط أن للغذاء تأثيراً عظيماً في الغدد ، وأن فقدان العنصر المغذي منه يخل بتوازن الغدد .

فمن الخطر الجسيم ، إذن ، أن نعرّض أنفسنا للخطر وفي يدنا الوقاية .

إن غذاءاً متزناً وكاملاً وغنياً بالفيتامينات هو أفضل واق من خلل الصحة وضعف الشخصية وغير ذلك من الاضطرابات التي تسببها لنا غددنا .

إن الولع بالشباب يسيطر علينا منذ اكتشف أبونا آدم أول شعرة بيضاء في ذقنه ! ..

لقد علّمنا – وهو يسخّر ما في الطبيعة لأمره ، ومن بين ذلك الغذاء الذي يتناوله والهواء الذي يستنشقه ، والشمس التي يتدفأ بها – أن الرجل جدير بأن ينتصر على الشيخوخة المبكرة ويضيف سنوات إلى حياته ، وحياة إلى سنواته .



جهاز البول

عملية تنظيف في سبعة أيام

إغسل أحشاءك مرة في السنة

« إن بطناً شرهاً هو كحجر في الرقبة .. إنه سبب جميع أمراض الجسم والروح ! .. »

هذه العبارة قرأتها قديماً في كتاب فتركت في نفسي أثراً قوياً ، لأنني منذ سنوات أؤكد بأن الجهاز الهضمي هو مركز الخطر في كل فرد منا .

وعندما بدأت تطوافي على جميع مستوصفات العالم ومستشفياته للبحث عن نظام مثالي لتنظيف المعدة ، حصلت على نتائج قيمة لأنني كنت لا أفرح بدرس الأنظمة المختلفة ، بل كنت أطبقها على نفسي .

ففي بلدة زوريخ بسويسرا تتبعت في مستوصف الطبيب الشهير (بيرخر — بينر) العلاج بالغذاء لمدة أسبوعين ، فشاهدتهم يعطون المرضى في أكلة الترويقة أقل كمية لازمة من الحروريات ، وفي الغداء يعطون (الترويقة السويسرية [1]) ثم خضراوات نيئة لذيذة وسهلة الهضم ، وهذا النظام كان وفيراً ، لأن المبدأ يقوم علـى الصوم الوقتي ، ويهدف بحسب نظام « بيرخر بينر » إلى تنظيف الجسم كله ، وهو نظام شائع في أوربا كلها .

وفي سنة أخرى جربت بنفسي علاجاً شهيراً في (ميلانو) بايطاليا ، فكانوا يقدمون لي في الأيام الأولى العنب المقطوف حديثاً ، فأكلت منه بدون تحديد ووجدته لذيذاً ، وبعد أسبوع قرفته نفسي ، ومع أن العنب غذاء جيد وفيه قوة

(١) أنظر تركيب الترويقة السويسرية في بحث (نظام مثالي لمدة أسبوع) .

منظفة كبيرة ، فالحقيقة التي أقولها : انني شعرت بضيق من الاقتصار عليه .

وفي كارلسباد بتشكوسلوفاكيا كانت التجربة صعبة ، فقد قدموا لي خلال عشرة أيام طعاماً يحوي نسبة عالية من البروتئين مع اللحم ثلاث مرات في اليوم وعدة ليترات من ماء كارلسباد ، ففقدت خمس عشرة ليبرة من وزني، ولكني لم أشعر بتحسن ، ولم تكن هيئتي جيدة ، وربما كان ذلك من تناولي كمية كبيرة من مياه كارلسباد .



وفي درسد بألمانيا جربت نظاماً ظهر لي انه أفظع نظام ، وهو أشد من الصوم التام الذي كثيراً ما جربته .

لقد كانوا يسمون هذا النظام « النظام الجاف » ولكي تصير جافاً، كان النظام جافاً!

ففي اليوم الأول استطعت أن أتناول ما أريد من الخبز الجاف بدون شرب أية جرعة من الماء .

ولا فائدة من القول : انني بعد يوم من هذا النظام شعرت بتعب مخيف ، وعطش ، وبكلمة أوسع ، ... بتوحش ..

وفي اليوم التالي أصبحت سكيراً وابتلعت ليتراً أو ليترين من النبيذ .

لقد كان الهدف من هذا النظام أن يصبح الإنسان جافاً ، وأن تسقى فيما بعد الخلايا بواسطة زيادة التبدلات التي تطرأ فتساعد على طرح الرواسب والبقايا .

وفي اليوم الرابع وجدت نفسي منهوك القوى جداً لدرجة اضطررت معها إلى ترك التجربة والتخلي عن هذا النظام الذي اعتبرته خطراً .

وقمت بعد ذلك بتجارب ، ورأيت مشاهدات خلال إقامتي في كل من لينغراد وباريس وبودابست وبادن بادن واكس ليبان وغيرها ، فكانت بعض التجارب نافعة وبعضها غير مفيد ، وعدد قليل منها كان سخيفاً ! ولكنها جميعاً — والصوم نفسه — كانت تهدف إلى غرض واحد ، هو إراحة القناة الهضمية ، وزيادة الخروج ، وتنظيف ما نسميه (الباطن) وبناء صحتنا بواسطة أنظمة صحيحة .

إن العدد الذي لا يحد من المصابين بتسمم غذائي ، والذي جاءني منذ سنوات شاكياً جعلني أدرك الحاجة الماسة لنظام التنظيف ، فوضعت معالجة لمدة سبعة أيام جربها الآلاف وتحققوا من نفعها وتأثيرها وسهولتها وتنشيطها للجسم وتخليصه من رواسب الغذاء .

إن هذه المعالجة تقوم على تناول كمية كبيرة من الفواكه والخضراوات بعضها نيء ، وبعضها يطبخ طبخاً خفيفاً ليبقى محتفظاً بفيتاميناته ومعادنه .

إن الخروج عندما يكون فاسداً ، والفضلات متجمعة في المعي الغليظ ؛ فان جرثومة سامة تنمو فيه ، والفواكه والخضراوات واللبن الرائب التي تؤخذ بحسب نظام التنظيف تساعدنا في مكافحة الفساد الضار والجرثومة ، كما تساعد أيضاً الحمض البولي على جر فضلات الغذاء إلى الخارج .

إن من الضروري تطبيق نظام التنظيف في سبعة أيام من وقت إلى آخر ، ولكن لا يجوز اتباعه كنظام دائم ، لأن (النظام المثالي) موضوع لهذه الغاية . إنها لعادة حسنة أن تطبق هذه المعالجة مرة أو مرتين في السنة : في الربيع وفي الخريف ، ولنذكر أن جسمنا يجب أن يعطى الفيتامينات والمعادن مباشرة من النباتات الطازجة ، وإذا كنا نغضب « الشهية » باعطاء أجهزتنا الداخلية من هذه النباتات بإسراف ، فإننا نقدم ، في الحقيقة لهذه الأجهزة ما تحتاج إليه .

إنني أوصي باتباع هذا النظام البسيط والمطابق لذوق كل من يشعر بالحاجة للتنظيف الداخلي ، وهو لا يدوم أكثر من أسبوع وليس في اتباعه أدنى صعوبة .
لقد طبق هذا النظام على ألوف من أتباعي وتحت إشرافي ، وأنا واثق بأن

هذا التنظيف الدوري يحمي من كثير من الأسواء والآلام .

فإذا كنت مريضاً فاستشر طبيبك في الأمر ، وتذكر أن هذا العلاج الغذائي ليس له من هدف سوى إعطاء الجسم الراحة اللازمة من جميع الأسواء السابقة ، وإشباعه بالفيتامينات والمعادن .

« **فساعد جسمك بالغذاء ، وستساعدك الطبيعة ! ..** »

لعلك تصبح من أولئك الجاهلين الذين يتخيلون : أنه بقدر ما نتناول من الطعام نكون أقوياء ! إن هذا الخيال ليس خاطئاً تماماً ، ولكن ليست التغذية وحدها هي التي تعطينا الصحة ، بل « الهضم والتمثيل » . وأستطيع أن أؤكد لك بأن جسمك سيكون جيداً دائماً بعد نظام التنظيف .

فإذا كان يستحيل عليك اتباع هذا النظام لمدة اسبوع كامل ، فأدعوك لتجربته يوماً واحداً تقتصر فيه على تناول الفواكه والخضراوات، وسترى بنفسك كم تصبح حالتك حسنة ، وستغريك بتطبيق النظام بكامله .

وفيما يلي قائمة واسعة بالأغذية التي تستطيع أن تتناول منها ما يشبعك :

أ ـ الفواكه .

ب ـ الخضراوات .

النخب الأول : كرفس ، جزر ، اسباناخ ، بقدونس ، ورق اللفت ، ورق الشمندر ، ورق السلق ، الخس ، الهندباء القرة ، الرشاد .

النخب الثاني : كرفس ، فجل ، بصل ، ثوم ، خيار ، هليون ، قرع ، ملفوف بروكسل ، باذنجان .

النخب الثالث : ملفوف (عادي وأحمر) ، قنبيط ، لفت ، شمندر ، حمص أخضر .

تناول من هذه الخضراوات نيئة أو مطبوخة قليلاً ، أو بشكل عصير ، ويمكنك أيضاً أن تتناول كل يوم نصف قدح من اللبن المصنوع من حليب نزعت منه زبدته .

وفيما يلي ما يجب أن تتناوله يومياً أثناء اتباع النظام :

نصف ليتر أو أكثر من عصير الليمون الطازج .
نصف ليتر من مرقة هوزر [1] ، أو مرقة من الخضراوات.
نصف ليتر أو أكثر من الخضراوات الطازجة .
نصف ليتر من اللبن الرائب .
نوعان من الخضروات مطبوخان طبخاً خفيفاً .

ج – مغلي بعض النباتات العطرية أو نقيعها « مثل الزيزفون والنعنع والزهورات » .

د – حمام مدة « ١٥ » دقيقة .

هـ – ملين من الحشائش قبل النوم .

كيف تجري المعالجة

الترويقة – بعد النهوض من النوم نغسل الأسنان ونمضمض الفم ، ثم نشرب قدحاً كبيراً من عصير الفواكه الطازجة مثل : « البرتقال ، كروب فروت ، أناناس ، تفاح » .

ونتناول بعد ذلك قدحاً أو قدحين من مغلي النعنع ، أو الشليك أو غيرهما ، ويحلى المغلي بالعسل ، والأفضل الامتناع عن القهوة ، وإذا كان يستحيل ذلك فيؤخذ فنجان فقط من القهوة الخفيفة ، وإذا كان عصير الفواكه والمغلي غير كافيين فتؤخذ كميات أخرى ، ويمكن الاستغناء عن العسل .

الضحوة – يؤخذ حسب الرغبة مما يلي :

قدح من اللبن الرائب المصنوع من الحليب بدون قشدة . أو قدح من عصير الخضراوات . أو قدح من مرقة هوزر .

كما يمكن تناول سلطة مصنوعة من الكرفس والجزر والفليفلة الحمراء .

الغداء – قدح من مرقة هوزر ، سلطة من الفواكه أو الخضراوات الطازجة ، قدح من اللبن الرائب .

---

(١) أنظر تركيب مرقة هوزر في باب (قتل في المطبخ) .

العصرونية – قدح من عصير الفواكه أو الخضراوات (بحسب الاختيار) .
وإذا رغبت في مشروب حار فخذ قدحين من مغلي النعنع أو من مغـلي الشليك . وخذ من اللبن الرائب إذا رغبت بذلك .

العشاء – قدح من مرقة هوزر ، نوع أو نوعان من الخضراوات المطبوخة طبخاً خفيفاً (بدون سمن أو زبدة) ، أو سلطة من خضراوات تختارها .

النقولات – فواكه طازجة مع العسل أو بدونه ، أو تفاحة مسلوقة ، أو لبن رائب مع القرفة .

المشروب – مغلي النعنع .

وقبل النوم تفقد خروجك فإذا كانت الامعاء لا تقوم بوظيفتهـا بشكل طبيعي فتناول ملينا من الحشائش

بهذه التعليمات تستطيع أن تنظم أكلات الطعام الذي يوافقك ، وضع نصب عينيك أنه يجب ان لا تبقى جائعاً ابداً .

إن هذا النظام ليس صوماً ، ولذا يجب أن تأكل ما يمكنك أن تأكله مما ذكرناه لك .

حاول أن تعطي جسمك فيتاميناته ومعادنه ، ولا تنس اللبن الرائب الذي يعطيك البروتئين وبعض الفيتامينات وبخاصة فيتامينات « ب » ، وهو يجنبك الجوع وانحطاط القوى .

ولا تنس الحمام الفاتر قبل نومك مدة ربع ساعة ، على أن يذاب في الماء قليل من الملح الانكليزي .

وتذكر أنك تناولت الكمية الكافية من المرقة ، والفواكه أو عصيرها ، ونصف ليتر من اللبن الرائب ، وإذا كان ما تناولته ناقصاً فاكمل النقص .

وإذا كان خروجك غير كاف « مرة أو مرتان في اليوم خلال هذه المعالجة » ففكر بالملين من الحشائش .

إن هذا البرنامج يجب ان يتبع خلال سبعة أيام ، من يوم الأثنين إلى يوم الاثنين مثلا ، وعلى الذين يخافون منه أن يجربوه يوماً واحداً – كما

قلت سابقاً — وسيجدون النتائج تتكلم بنفسها .

إن الكثيرين قد ارتابوا بفائدة هذا النظام ، ولكنهم ما إن جربوه حتى صاروا من أشد الناس حماسة له واتبعوه في كل سنة ،وقد شعروا بعد أسبوع « التنظيف » أنهم أحسن حالاً ، وأخف حركة وأبهى لوناً .

ربما رغب أناس في الاستمرار على المعالجة ، فهذا خطأ إذا لم يوص به الطبيب ، وفي اليوم الثامن واليوم التاسع يجب أن يتناولوا كثيراً من الفواكه والخضراوات ويضيفوا اللحم الهبر إلى النظام ، وبعد ذلك يجب أن يتبعوا « النظام المثالي » .

... وهكذا تستطيع في بلادك ، ودون أن تذهب إلى سويسرا أو تشكوسلوفاكيا أو غيرهما من البلاد البعيدة — أن تعالج نفسك بكل سهولة عندما تشعر بحاجة أجهزتك الداخلية للراحة ، وذلك باتباع نظام « الأيام السبعة للمعالجة الغذائية والتنظيف » .



الصحة الجيدة « ترسك » المنيع

إذا أعطيت الجسم حاجته من الغذاء !..

نتناول « خبزنا اليومي » لاجل « صحتنا اليومية » !..

هذا هو هدف « النظام المثالي » الذي هو نظام كامل يتفق مع جميع حاجات الجسم العادي ، ولكنك إذا كنت تتألم من اضطراب أو مرض مما نذكره في الفصل ، فيمكنك — وانت تتبع النظام المثالي — أن تضيف إليه ما يوافق حالتك ، وإذا كان الاضطراب أو المرض خطيراً فيجب أن تستشير طبيباً « عصرياً » يطبق مبادىء التغذية العلمية ، ويدرك وضعك ويساعدك على تطبيق رغباتك الحسنة .

ولأجل الاضطرابات المزمنة ستجد هنا بعض التعليمات اللازمة لك لمرض لا ينتهي .

إن طبيباً مختصاً بشؤون الغذاء يشير عليك بتناول كميات كبيرة من العناصر الناقصة في جسمك لتجديد بناء أنسجتك .

تناول الكلسيوم ... لشفاء الكسور

إذا اصبت بكسور عديدة على أثر حادث اصطدام سيارة ، وأردت أن تقف بسرعة على قدميك ، فيجب أن تتناول كثيراً من الفيتامينـــات والبروتينات ، لأن سرعة التحام العظام وقوتهـــا تكون بنسبة الأغذية النافعة التي تتمثلها .

هناك أشخاص ينقصهم الكثير من فيتامينات « ج » فينبغي أن يتناولوا

من عصير البرتقال حتى أربعين قدحاً ليقدموا لأنفسهم حاجتها المطلوبة من فيتامين « ج » .

وعلى هذا ، يجب أن تتناول مدة أسبوع ما تستطيع من عصير الليمون الطازج ، وأن تأكل في الغداء وفي العشاء كثيراً من سلطة فيهـــا بندورة طازجة وفليفلة خضراء ، وأن يضاف الى النظـــام المثالي حبات من فيتامين « ج » ، حبتان قبل كل أكلة ، ومثلهما قبل النوم ، وهكذا ينال جسمك ما يلزمه من هذا الفيتامين ، أما الزيادة فتخرج مع البول .

ولكن تكون هادئاً ومرتاحاً وحاصلا على أكثر مما في النظام المثالي من عناصر ، خذ إضافـــات من فيتامين « د » . والبروتئين . والكلسيـــوم ، والفوسفور ، وبذلك تلتحم عظامك بسرعة وتنال بسهولة جميع العناصر الهامة ، وتجد كفايتها في الغذاء العادي .

والطريقة نفسها يجب أن تتبع قبل كل عملية جراحية أو بعدها ، وفي حالة قلع الأسنان ، أو في كل حالة تحتاج فيها إلى التحام سريع .

إن هذه المبادىء يجب أن تطبق للتغلب على كل نقص غذائي : أضف كمية كبيرة من المواد الناقصة حتى يختفي الاضطراب والمرض ويستمر ذلك عادة ثلاثة أشهر أو أربعة ، ثم اخفض الكمية إلى النسبة الكافية لحاجاتك اليومية .

والخلاصة . فكِّرْ في الاسفنجة فهي عندما تكون جافة تحتاج إلى كثير من الماء لتَرْوَى ، ولكنها بعد ذلك تبقى ندية ولا تحتاج إلا للقليل من الماء !..

فيتامين « ج » وفرط التحسس

إن الأمراض التي تحصل من فرط التحسس . والتي تظهر غالباً بعـــد رشح شديد أو نزلة صدرية ، أو بعض الاضطرابـــات التي تترك الجسم ضعيفاً ينتج أكثرها – في اعتقادي – عن (الغذاء غير المغذي) . وباتباع « النظام المثالي » يمكن شفاؤها غالباً ، ومهما كان السبب ، فالهدف الأول يجب ان

يكون ترميم حالة الجسم العامة .

وعلى العموم ، إن السبب يصدر عن عناصر غريبة مثل لقاح النباتات والأتربة المختلفة والغبار ، والمواد الباقية بعد الهضم بدون تمثيل ، فتدخل الدم وتترك فيه سموماً تبدو آثارها على الجسم في مظاهر مختلفة : كالتهاب الجيوب ، وأمراض الجلد ، والأكزيما ، والربو ، وحمى الحشيش أو (حمى الخريف) .

إن كبد الشخص الصحيح المعافى يفرز دائماً مواد تسمى الأجسام الضدية (انتيكور) تدور مع الدم وتنتظم مع العناصر الغريبة وتعزلها ، وهذا ما يتم حين لقاح النباتات — الذي يسبب حمى الحشيش للكثيرين .

وافرازات الكبد هذه لا تحصل الا اذا كان الجسم يتلقى البروتئين وفيتامين « ج » بغزارة ، والكمية الضرورية من هذا الفيتامين تختلف بحسب درجة الحرارة ، والظاهر أنها لا تقل عن « ٣٠٠ » مليغرام في اليوم ، وإذا كان المريض يتأثر بالبرتقال أو الكروب فروت أو البندورة ، فيجب منعها عنه وإعطاؤه عوضاً عنها السلطة مرتين في اليوم ، ويمكنه أيضاً أن يتناول عصير الفواكه . وبخاصة عصير الفليفلة الخضراء والجزر واللفت بين الأكلات .

وإذا كانت الحالة شديدة ، فيوصي الأطباء برفع الكمية اللازمة من فيتامين « ج » إلى ٦٠٠ مغ يومياً ، وتتبدل الكمية بحسب حالة المرض .

وفي جميع الأمراض من هذا النوع يجب إعطاء فيتامينات « ب » بوفرة لتأمين الخروج العادي . وإذا استبعد الخبز الكامل بسبب تأثيره فمن السهل الاستعاضة عنه بكميات كبيرة من خميرة البيرة والعسل الأسود .

وفي « حمى الحشيش » أعطت الكميات الكبيرة من فيتامين « أ » نتائج باهرة . أما في الاكزيما فيجب الاهتمام بتناول الأحماض الكثيفة وتناول ملعقة أو ملعقتين من زيت فستق العبيد يومياً . والاكزيما ليست في الحقيقة مرضاً إنتانياً ، ولكنها ناجمة عن نقص فيتامينات « ب » .

وإذا اعطى الحليب رّد فعلٍ سيئاً لدى المريض فيمكن أن يحدث ذلك بالنسبة للحليب المعقم على طريقة باستور فقط ، ومع ذلك تجرب الاستعاضة عنه بالحليب الحلو أو مصل الحليب ، أو الحليب المكثف ، أو اللبن الرائب ، وقد نجح اللبن الرائب « المصنوع من حليب البقر أو الماعز ، بصورة خاصة » لدى المصابين بهذه الأمراض ، وإذا لم يستطيعوا تناول المنتوجات اللبنية إطلاقاً فيعطى لهم من الكلسيوم بشكل (فوسفات الكلسيوم) ، وهذا غالباً ما يخفف نوبات الربو بسرعة .

إنني على ثقة بأنه لا يوجد علمياً أي « فرط تحسس » يحدث من نظام صالح ، وإذا كان غذاء ما غير صالح فيجب استبداله بغيره من الأطعمة الحاوية على العناصر الهامة المغذية .

وفي بعض الحالات يبقى (فرط التحسس) رغماً عن التجارب المنوعة التي تجري ، فعندها يجب أن نترك للجسم نفسه تخفيف هذا العيب الغذائي .

إن كثيراً من أنواع السم تكون أسباباً للتسمم ، ومن الطبيعي أن إفرازات الكبد تحوّلها . والأشخاص الذين يشتغلون في مصانع الدهان أو الذخيرة ، وفي مستودعات خلاصات الروائح ، أو في أماكن يستعمل فيها الرصاص ، يتألمون من أمراض مختلفة تسمى « أمراض المهنة » ، ويمكن شفاؤهم باعطائهم « ٣٠٠ » مايغرام أو أكثر من فيتامين « ج» كل يوم .

وبعض المتسممين يتناولون من « البرومور » ليناموا ، وهؤلاء يفيدهم فيتامين « ج » إذا أضيف للنظام المثالي .

قلبك ... وفيتامين « ب١ »

بين الأسباب المختلفة للاضطرابات القلبية هناك سبب رئيسي هو نقص فيتامين « ب١ » .

ففي الحيوانات نجد القلب أول عضو يصاب من نقص فيتامين « ب١» .

وقد استطاع الدكتور روسل ويلدر من أطباء مستوصف مايو ، والدكتور

نورمال جوليف من أساتذة المدرسة الطبية في كورنيل إحداث أمراض في قلوب بعض المتطوعــين من رجال ونساء ، وذلك بطريقة سهلة جداً هي حذف فيتامين « ب١ » من نظام غذائي كامل من المواد الأخرى ، فكانت النتيجة أن ظهرت العوارض على الرجال الذين يقومون بجهد جسدي أسرع من ظهورها على النساء ، وقد عانى الجميع : خفقاناً ، وضيق صدر ، واختلالاً في النبض ، وتمدداً في القلب .

وقد اختفت هذه العوارض حالاً عندما قدمت للمتطوعين كمية كبيرة من فيتامين « ب١ » .

من بين جميع الأعضاء نجد القلب العضو الوحيد الذي يشتغل باستمرار منذ الولادة حتى النفس الأخير من حياتنا .

فإذا لم ننتفع بالسكر لإنتاج النشاط ، ثم يتبع ذلك نقص فيتامين « ب ١ » ، فإن القلب يسكن ، وتهبط دقاته من مستواها الطبيعي ، وهو ٧٢ دقة في الدقيقة ، إلى ٤٠ أو ٥٠

وإذا استمر نقص فيتامين « ب١ » ، فإن النبض يصبح – بالعكس – سريعاً جداً بسبب التبدل الذي طرأ على عضلات القلب بوجــود أحماض تشكلت من السكر في غياب هذا الفيتامين ، ويصبح المصاب شاعــراً بكل ضربة من ضربات قلبه . فيلهث بسرعة ، ويتألم في نفسه على أثر أقل جهد ، ثم يتضخم قلبه ، ويعتقد أن قوة الدفاع في الجسم هي التي تحشد الماء في القلب لإذابة الأحماض ، وإذا استمرت الظروف التي سببت هذه الحالة فإنه يمكن حدوث تقرح في القلب .

إن العلماء الذين درسوا التأثير العظيم لفيتامين « ب١ » في القلب قرروا أن نقصه الشائع في الولايات المتحدة الامريكية هو سبب إصابة المئات العديدة بأزمات القلب المميتة .

فبينما نجد عدداً كبيراً من الأطباء لا يهتمون بهذه الحالة ، نرى غيرهم يستفيدون من فيتامين « ب١ » في معالجة هذه الحالات . ومما يذكر أن انتشار

هذه الازمات القلبية قد زاد زيادة رهيبة منذ سيطرت التصفية والتنقية على غذائنا ، وجردته من فيتامين « ب١ » .

والملاحظ ان الرجال يصابون بهذه الأزمات الخطيرة أكثر من النساء لأن ضعف القلب منتشر بينهم أكثر من انتشاره بينهن .

وقد وجد أن الدم والبول لدى المصابين بأمراض القلب ليس فيهما ما يظهر أية علاقة بينهما وبين نقص فيتامين « ب١ » ، ولا يحويان إلا كميات بسيطة من هذا العنصر ، وأنما يوجد فيهما حمضان لا يتجمعان إلا في حالة نقص الفيتامين « ب١ » .

إن هذه الاكتشافات تظهر أنه في جميع أمراض القلب ــ ما عدا الناتجة عن مصدر إنتاني ــ يجب أن يكون الغذاء غنياً بفيتامين « ب١ » بصورة خاصة ، وأن تكون نسبة هذا الفيتامين فيه من ٥ ــ ١٠ مليغرامات في اليوم وضمن أغذية طبيعية .

وهذه الكمية التي ينبغي أن يستمر تناولها مدة أشهر وسنوات يمكن أن تؤخذ يومياً من نصف قدح من حبوب القمح ، وثلاثة ملاعق من خميرة البيرة .

واللبن الرائب ذو قيمة كبيرة في هذه الحالة لأن الجرثومة التي يدخلها في الأمعاء تنتج فيتامينات « ب» .

والمصابون بمرض القلب يمكنهم اتباع النظام المثالي على أن يحترزوا من زيادة التغذي دائماً وخاصة في الليل ، والأفضل لهم أن يكونوا هزيلين من أن يكونوا من ذوي السمنة .

وفي جميع أمراض القلب ــ التي هي مميتة على الغالب ــ يجب إعطاء فيتامين « ج » بكثرة ، وقد لوحظت اضطرابات قلبية خطيرة عند الحيوانات في حالة نقص هذا الفيتامين . ويمكن أن تصل كمية ما يعطى منه الى مئة مليغرام في اليوم وذلك بحبوب تضاف إلى الأطعمة الطبيعية .

وهذه النصيحة تتبع خاصة في حالات الحمى الروماتيزية الإنتانية ، وبدون فيتامين « ج » تكون النتائج خطيرة جداً على الحياة بمجموعها .

فاقة الدم

إن « فاقة الدم » هي إحدى المشاكل التي يجب حلها بواسطة الطرق الغذائية .

وبما أن جميع عناصر الجسم جوهرية لأجل إيجاد دم غزير ، فكذلك هي ضرورية لتجديده المستمر ، وكل حالة من حالات فاقة الدم تنتج عن نقص غذائي ، كنقص البروتئين ، أو اليود ، أو الكلسيوم ، أو حمض النيكوتينيك ، أو فيتامين « ب ٦ » ، أو فيتامين « ب ١ »، أو حامض الفوليك أو الزرنيخ ، أو النحاس ، أو الحديد .

إن من الممكن تناول حبة من ملح الحديد يومياً بأي شكل من أشكاله ، مثل مسكات الحديد او كلورور الحديد ، وفي حالات فاقة الدم الخبيثة يؤخذ أكثر مما يؤخذ في حالات فاقة الدم العادية من فيتامينات « ب » . وحمض الفوليك ، والفيتامين « ب٢ » لهما أهمية خاصة في هذا الموضوع .

ويجب أن يؤخذ يومياً ما لا يقل عن ٥ – ١٠ ميليغرامات من فيتامين « ب١ » بشكل أغذية طبيعية . وفيتامين « ب٦ » يوجد بغزارة عظيمة في زيت حبوب القمح وفي خميرة البيرة والعسل الأسود،وهذا ذو قيمة كبيرة في مكافحة « فقر الدم » .

وإذا كان المريض نحيفاً فيمكن استعمال زيت حبوب القمح في الطبخ ومع السلطة .

اضطرابات الهضم

إن الغازات والاسترواح ، وجميع الاضطرابات الهضمية تسبب لنا كثيراً من الآلام ، مع أنه من المرجح تجنب « ٩٩ » بالمئة من هذه المتاعب بتناول كمية كافية من فيتامينات « ب » .

وفي الحقيقة : إن هذه العناصر تزيد إفرازات العصارات الهاضمة وإنتاج الأنزيمات ، ونشاط قناة الهضم ، وتسهيل عملية التمثيل .

إن الغازات والهضم الرديء تعلن بوضوح أن الأغذية لا تهضم بتمامها ولا تحول الى دم،بل تبقى في الإمعاء وتكون وسيلة صالحة لتكاثر الجراثيم.

فبقدر ما يكون هضم الطعام ضعيفاً يكون نمو الجراثيم قوياً ، وتزداد تبعاً لذلك الغازات الناتجة عن تخمرات الأغذية غير المهضومة ، وإذا أصلح الغذاء الذي هو السبب ، فإن غذاء الجراثيم يصلح أيضاً مع الأسف ، وفي هذه الحالة يخشى أن تتضاعف الغازات عوضاً عن أن تنقص .

والواقع ان خطر التخمرات الغازية كلما كان أكبر بعد إضافة حبوب القمح وخميرة البيرة إلى النظام الغذائي ، كانت الحاجة أكبر لفيتامينات « ب » ، والنتيجة يجب الاستمرار في تناول هذه الفيتامينات طالما الغازات تسبب الآلام ، وعندما تتحسن الحالة تزداد كمية حبوب القمح وخميرة البيرة في الغذاء .

ومن المنظر أن تصلح حالة الهضم في نهاية أسبوعين من اتباع هذه التعليمات ، ولو كانت الاضطرابات الهضمية قديمة .

إن اللبن الرائب ذو قيمة ثمينة في شفاء الاضطرابات الهضمية بصورة خاصة ، وفي القضاء على انتفاخ المعدة ، وجرثومة هذا اللبن التي تعيش في الامعاء تحول اللاكتوز إلى حمض لبني فلا تستطيع الجرثومة المؤذية الموجودة في الامعاء أن تعيش في هذا الجو ، لأن تناول عدة أقداح من اللبن يومياً يقضي عليها بسرعة .

حقاً إن الغازات الناتجة عن التحولات الجرثومية للأطعمة تصل نادراً إلى المعدة ، ولكن غازات المعدة هي كلها تقريباً من الهواء ، لأن الاشخاص الكبار يبتلعونه مثل الأطفال عندما يتناولون الأشربة الباردة ، لأن المعدة تبقى مفتوحة ، بينما البلع المستمر يدفع الهواء الذي يوجد في الحلق نحو أسفل البلعوم، وعندما يصبح هذا الهواء بدرجة حرارة الجسم يتمدد ويصبح «نفخة».

إن من الممكن تجنب هذا المحذور بواسطة تناول الطعام ببطء ، وشرب السوائل بواسطة « مصاص » .

التهاب الاعصاب

إن التهاب الأعصاب مرض شائع ، ويتميز بالصداع والآلام العامة ، ويمكن أن يظهر في المرحلة الأولى بضعف القوة وفتور العزيمة ، وبصورة عامة تبدو الأعصاب التي تعمل موهنة ثم يسيطر عليهـا الألم .

فمثلا يظهر الوجع في عصب ذراع لاعب كرة السلـة ، وفي ساقي طبيب الأسنان ، وساعي البريد ، وفي ساعدي الضاربة على الآلة الكاتبة أو الخياطة ، وفي ظهور العمال الذين يحملون الأحمال الثقيلة .

إن التهابات الأعصاب من هـذا النوع منتشرة جداً في الولايات المتحدة بين الأغنياء مثل انتشارها بين الفقراء ، وهي ناتجة عن النقص الكبير في الاغذية من فيتامينات « ب » .

ففي الحالات البسيطة يحصل اضطراب في الجسم ينجم عن تكدس حمض اللاكتيك وحمض البريفيك بسبب تحول السكر بصورة سيئة .

وفي الحالات الصعبة تهاجم الأعصاب نفسهـا ، وتصبح الخلايا العصبية مشلولة بسبب نقص فيتامين « ب١ » فلا تستطيع إنتاج النشاط إلا بمساعدة السكر ، بينما الخلايا الأخرى تستطيع تحويل الدهون إلى نشاط .

إن عرق النسا ، والألم القطني ، ووجع أعصاب الوجه ، والعقابيل هي أيضاً أشكال من التهاب الاعصاب ، وقد عولجت بكميات كبيرة من فيتامين « ب ١ » وشفيت .

وكان النجاح في الشفاء أعظم باعطاء جميع فيتامينات « ب » بواسطة تناول خميرة البيرة وحبوب القمح والكبد والخبز الكامل .

وفي الحالات الصعبة تؤخذ قبل الاكـل وبين الأكلات حبات مـن فيتامين « ب١ » من عيار ٥ — ١٠ مليغرامات بحيث يبلغ ما يؤخـذ في اليوم (٣٠ مليغرماً) بالإضافة إلى ما في الأغذية الطبيعية من هذا الفيتامين .

فإذا اتبعت (النظام الغذائي المثالي) مدة أسبوعين أو ثلاثة ولم تجد شفاء لالتهاب الأعصاب ، فيجب أن تبحث عن السبب . إذ ربمـا كانت هناك

سموم جرثومية تقضي على فيتامين « ب ١ » ، ويجب فحص الأسنان بالأشعة وإصلاحهـــا إذا كانت فاسدة أو نزعهـــا . وإجمالا يجب البحث عن كل موضع فاسد وإصلاحه .

إن التهاب الأعصاب والمفاصل يعتبران غالباً من أنواع الروماتيزم ، مع أن التهاب الأعصاب يصيب الخلايا العصبية ، والألم يتبع مسير الأعصاب بينما التهاب المفاصل الذي سأتكلم عنه في الفصل التالي يهاجم المفاصـــل . والروماتيزم الصحيحة تشبه التهاب المفاصل ، لأن الألم يحدث في المفاصل ولكنهـــا ليست من مصدر إنتاني . ونقص فيتامين « ج » يمكن أن يكون أحد أسبابها لأنه يجعل العروق الرفيعة سريعة العطب والتمزق في المفاصـــل حيث تكون أكثر انحناءاً ، فلا يصيب الدم الخلايا ، وبما أن الخلايا لا تتغذى ولا تنال نصيبهـــا من الاوكسجين فتصاب بالألم .

إن فيتامين « ج » لا يوجد إلا في الأغذية الطازجة ، وبما أننا لا نتناول منهـــا في الشتاء إلا نادراً فإن الروماتيزم يعتبر مرض آخر الشتاء والربيع ، ويكثر بصورة خاصة عند المسنين الذين تزداد حاجتهم لفيتامين « ج » ولا يستطيعون تناول السلطة لأن أسنانهم اصطناعية .

ومن منا لم يشاهد في بلدان الغرب الأوسط ، وفي الولايات الشرقية أولئك الشيوخ المتأثرين بالبرد الذين يلتفون بخُمُرهم ويجثمون حول النار في أيام الربيع الأولى لتدفئة مفاصلهم المتألمة ؟ .

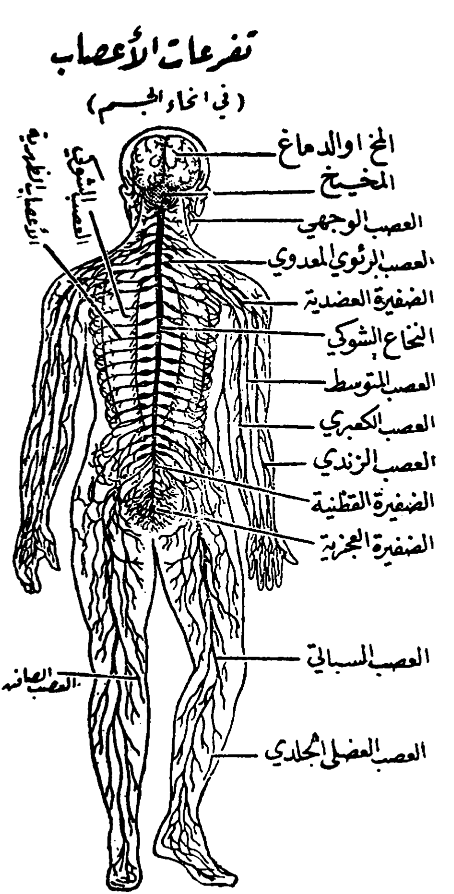
إن البستان ما دام يجهزنا بالخس والفجل والأوراق الخضر ، فإن الروماتيزم ستختفي .

وطالما كان الناس يعطون أجسامهم كميات كبيرة من فيتامين « ج » فانهم سيجنبونها الروماتيزم .

وإذا أصيبت بالروماتيزم فإنهم يصلحونها باعطاء الجسم حبة كل يوم من عيار ألف وحدة ، ولمدة قصيرة من الزمن ، وإذا لم ينقطع الألم خلال ثلاثة أيام أو أربعة فالمرض إذن التهاب الاعصاب ، أو التهاب المفاصل ، وليس الروماتيزم .

الصداع

تستعمل الآن لازالة الصداع كمية كبيرة من فيتامين (ب١) بالاشتراك مع الأنواع الأخرى من مجموعة فيتامين « ب » .



إن الدماغ ، مثل الأعصاب ، لا يمكنه أن يستخدم إلا السكر لإنتاج النشاط ، والمعروف أن السكر لا يهضم ويمثل إذا لم يكن معه فيتامين « ب١ » ، والأشخاص الذين يصابون بالصداع يجب أن يتناولوا من حبوب القمح في كل صباح مع التروبقة ، وأن يأخذوا ملعقة من خميرة البيرة قبل كل أكلة أو خلالها ، وأن يتناولوا كل يوم نصف ليتر من اللبن الرائب على الأقل إذا لم يستطيعوا تناول ليتر ، ويجب أن يضيفوا إلى كل أكلة خمسة مليغرامات من فيتامين « ب١ » تؤخذ قبل الأكلة وقبل النوم ولمدة أسبوعين ، وفي حالة شدة الصداع تؤخذ خمسة مليغرامات كل ساعة .

ويمكن أن يستمر الصداع رغم تناول فيتامين « ب » فيكون السبب تناول أطعمة فقيرة بالسكر الطبيعي .

إن الصداع شائع أيضاً بين المرضى الذين لا يتناولون الكفاية من الطعام ، والأشخاص الذين يتبعون أنظمة النحافة ولا يأكلون شيئاً بين

الأكلات ، والنساء اللاتي يتجولن في المدينة ولا يتوقفن ليتغذين .

إن من الممكن تجنب الصداع بتناول وجبات عديدة من الطعام ، كما أن من الممكن شفاء الصداع بتناول عصير الفواكه أو الخضراوات .

تمدد الأوردة (الدوالي)

إن هذه الظاهرة مزعجة جداً ، وهي أيضاً شائعة بين الشبان كما هي شائعة بين المسنين . وهذه الجيوب الشنيعة الكثيرة العروق تتشكل عندما يكون جريان الدم في حالة رجوعه إلى القلب صعباً ، وهذه نتيجة للوضع السيء العام الذي يضعف قوة التوتر العضلي ، ومع أن الدم يجب أن يدفع بواسطة القلب إلى جميع أجزاء جسمنا ، فإن الاندفاع لا نشعر به حتى في الأوعية الشعرية .

مثال ذلك : ان الدم الذي يوجد في الأرجل يدفع بالأوعية الشعرية إلى الشرايين ، ومن الشرايين نحو القلب، بواسطة انقباضات عضلية تتناسب مع الجهد اللازم منها « كعنصر سائل من اسفنجة »

إن السيلان الدموي لا يمكنه الرجوع إلى الوراء بسبب السدادات الموجودة في الشرايين ، ويستمر جريان الدم في الأوعية الشعرية حتى يدفعه القلب ، فإن كان الانقباض العضلي ضعيفاً وعاجزاً عن دفع الدم إلى الشرايين فإن الدم يتجمد ويسبب الجيوب ذات العروق الكثيرة المؤلمة وهي ما يسمى « الدوالي » ، وفي بعض الحالات تسد الشرايين بين نهايتها والقلب ، وتزداد خطورة هذه الحالة .

وهذا ما يحدث أيضاً في الأشهر الأخيرة للحبل عند النساء ، كما يحدث عند ذوي السمنة بسبب زيادة الشحوم في أجسامهم .

ولأجل اجتناب « الدوالي » أو منع تفاقمها عندما يبدأ ظهورها يجب إيجاد توازن في الصحة ، بحيث تحتفظ جميع العضلات بقوتها ومرونتها لتستطيع دفع الدم نحو القلب ، وإذا أهمل الإنسان ذلك فعليه ان يوطد نفسه على الإصابة بالدوالي .

إن البروتئين وجميع المعادن والفيتامينات تلعب دوراً هاماً في حفظ مرونة العضلات وقوة انقباضاتها ، وعلى الأشخاص المتألمين من الدوالي أن يتبعوا حالاً « النظام الغذائي المثالي » ، ويسعوا لاصلاح حالتهم العامة .

وبما ان العضلات تتشكل من البروتئين فيجب أن تنال حاجتها من هذه المادة بعناية تامة ، ويحتاج الشخص يومياً من البروتئين إلى مالا يقل عن ٨٠ غراماً تؤخذ من اللحم والبيض والجبن او اللبن الرائب .

إن لفيتامينات « ب » أهمية خاصة لأنها جوهرية في إنتاج النشاط اللازم لانقباضات العضلات وتوترها .

يمكن تخفيف إزعاج الدوالي بإعطاء كميات كبيرة للمصابين من فيتامين « ب ١ » ، أما فيتامين « ج » فيلزم منه ما لا يقل يومياً عن ٣٠٠ مليغرام لتقوية جدران الشرايين الدموية ولمنع حدوث قروح فيها ، وإذا بدأت هذه القروح بالظهور فيجب إعطاء المصاب كميات كبيرة من فيتامين « ج » للاسراع بالتئامها ، والقواعد الغذائية المذكورة هنا يمكن أن تطبق أيضاً في حالات التهاب الأوردة .

غذاء المرضى

إن كتابي لا يكون كاملا إذا لم يعالج هذه المشكلة ، وهذا مارمت اليه المبادىء الأساسية للتغذية ، وما وضعت له الأسس الكاملة .

إن المستشفيات الممتازة نفسها لا تعطي للمرضى الغذاء الذي يتفق مع حاجات أجسامهم ، ونطس الأطباء يعتقدون أن الأمر يعتبر مأساة وطنية .

فبتحليل النظام الغذائي لأي مريض نجد أن المعادن والفيتامينات غير كافية أو مفقودة ، وأكثر الأمراض تزداد خطورتها بسبب النظام الغذائي الرديء .

فالشاي ، والخبز الابيض ، والمرق ، والأغذية المصنوعة من المواد المنقاة أو المصفاة ، والخضراوات المطبوخة طويلا ... إن هذه الأغذية الميتة

تقدم للمرضى في الوقت الذي يحتاجون فيه إلى أغذية حية يجب أن تكون كل لقمة منها مجددة للجسم ومقوية له .

إنه لا يوجد مرض لا يفيد فيه تناول زيت سمك الحوت في حبوب ، وخميرة البيرة ، وحبوب القمح « مع النخالة » .

وللشرب يعطى المريض عصير الفواكه أو عصير الخضراوات الطازجة لينال الفيتامينات منهـــا .

إن الأنواع الكثيرة من الخضروات يجب أن تعطى عوضاً عن الفطائر والمربيات والنقولات وغيرها من الأغذية غير النافعة والفقيرة بالفيتامينات .

وإذا كان المريض لا يتغذى إلا قليلاً فيعطى كل ساعتين أو ثلاث ساعات ملعقة كبيرة من العسل الأسود ليحتفظ الدم بحاجته من السكر ويحصـــل على الفيتامينات والمعادن الإضافية ، ويمكن استعمال كميات بسيطة منه في صنع اغذية تحرك شهية المريض للطعام .

والخلاصة ، ان المعالجة الغذائية لكل مرض يجب أن تقوم على القاعدة العامة في تقديم الأغذية المحتوية على كل ما يلزم للجسم من البروتئينات والشحوم والمعادن والفيتامينات ومولدات الحرارة ، وهذه الأغذية وحدهـــا هي التي تعطي الصحة الكاملة .

كُلْ .. لتتجنب المرض

لقد علّمنا « علم التغذية » ما يجب أن نأكله كل يوم على ممر الشهور والأعوام لنتغلب على الضعف ونحتفظ بالقوة والصحة .

وقد تأكد بعد عشرين سنة من الدرس والتتبع أن الغذاء الذي لا يتفق مع حاجات الجسم يسبب اضطرابات متنوعة ، وأن الذي لا يأكل الكفاية يقع فريسة الهرم في سن الاربعين عوضاً عن أن يبدأ حياة جديدة في هـــذا السن .

إن الانسان باتباعه هواه دون الاهتمام بصحته ، وهو الكائن المفكر ،

يهبط بنفسه إلى مستوى الحيوان الذي يأكل ما يعجبه ولا يعرف ماذا يوافقه ، مع أن الخالق أعطى الانسان العقل ليفكر وليعمل بما توحي به هذه الهيئة العظيمة .

وختاماً : يجب أن نحتفظ بالمبدأ الهام جداً الذي أكرره دائماً ، وهو : إن الضرورة القصوى تقضي بأن نتغذى تغذية صحيحة ومفيدة ، ليس في شهر أو سنة ، بل خلال الحياة كلهـا .



كيف نقهر الأمراض

الأمراض السارية عامة : أسبابها

كثير من الأشخاص أصيبوا بأمراض إنتانية في فترة من فترات حياتهم ، وهذا ما يحتم عليهم معرفة التبدلات التي تطرأ على أجسامهم قبل أن تصاب بالمرض ، وأن يعرفوا كيف يتداركونه ويعالجونه .

إن المبدأ هو دائما نفسه : فلأجل تجنيب الوليد ذات الرئة، والطفل التهاب الأذن ، والمرأة التهاب الحالب ، والرجل البروستات .... يجب أن يكون نظامهم الغذائي كاملا وغنياً بالبروتئين والفيتامينات « أ » و « ج » ليظل الجسم قادراً على المقاومة ، وفي حالة ظهور المرض يجب العناية بالغذاء الذي وحده يعطيه القدرة على الدفاع ضد المرض .

إن الخلايا الحية في جسمنا تدافع بنفسهـا ضد الجراثيم التي تهاجم الخلايا المميتة، وإذا وجدت وسطاً ملائماً فإنهـا تستقر وتسبّب المرض ، وفي حالة الضعف ، وحين لا تجد الخلايا حاجتها من الغذاء ولا من الاوكسجين فإنها تموت من الخور بفاقة الدم ، وخلايا اخرى تختنق من نقص الاوكسيجين ، بينما نقص فيتامين « ج » يسبب تصدع الأوعية الشعرية وموت الخلايا المحرومة من الدم .

إن جميع هذه الظواهر وغيرها من الأسباب ، تضعف مقاومة الأمراض الإنتانية .

دور الفيتامين « أ »

إن نقص الفيتامين « أ » هو أعظم مسبب لموت الخلايا ولنمو الجراثيم ،

وهناك نوعان من الأنسجة يكونان هدفاً للإصابة بصورة خاصة ، همـا أنسجة الجلد (وتدخل معهـا الأظافر والعيون) ، والأغشية المخاطية التي تغطي جميع التجاويف الداخلية مثل : حلمة الثدي ، البلعوم ، الجيوب ، الرئة ، الأذن الوسطى ، قناة الهضم ، الكلية ، الحوض ، المهبل .

ويمكن القول : إن من الممكن معالجة الأمراض التالية بكميات كبيرة من فيتامين « أ » :

الدمامل ، الجمرة الخبيثة ، الحصف [1] ، الرمد ، التهاب البروستات ، التهاب المهبل ، ذات الجنب ، التهاب الشعب ، السل الرئوي ، التهـاب المعدة ، التهاب الامعاء ، القرحة ، التهاب الكلى ، التهاب الأذن ، التهاب حلمة الثدي ، التهاب الحالب ... الخ ...

فبقدر الإمكان يجب الحصول على هذا الفيتامين من الأغذية الطبيعية مثل : الكبد ، الفواكه ، الخضراوات وعصيرها .

ومن جهة أخرى يحسن تناول حبة أو ثلاث حبات من زيت كبـد الحوت تحوي « ٢٧٥٠٠» وحدة من فيتامين « أ » قبل كل أكلة ، وقبل النوم ولمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ، وبعد ذلك تخفض الكميـة حتى تصل إلى حبة واحدة فقط .

وفي بعض الأمراض الإنتانية يمكن الوصول إلى تناول « ٦٠٠٠٠٠ » وحدة من فيتامين « أ » في اليوم ، ولا خوف من تناول أية كمية ، ولا ضرر منها لأن الجسم يحتفظ بما زاد عن حاجته للمستقبل .

ومما يذكر أن الأمراض الناتجة عن نقص فيتامين « أ » ليست ساريـة ولا معدية .

ويمكن جمع أمثلة تُظهِر أن الكمية الكبيرة من فيتامين « أ » شفت من أمراض سارية وأوبئة ، أو منعت ـ علـى الأقل ـ أخطار انتشارهـا ، وبالعكس أن نقص هذا الفيتامين يجعل الجسم قابلاً لدخول أي جرثوم .

(١) مرض جلدي من أنواعه (داغة حلب) .

فمثلاً : أخضعت جامعة روشستر مجموعة من الحيوانات لنظام غذائي ليس فيه فيتامين « أ » لمدة من الزمن ، ثم لقحتهـــا بلقاح سام فكانت شدة الأمراض التي أصابتها وعدد الوفيات يتناسبان مباشرة مع طـــول وقت حرمانها من هذا الفيتامين .

وأدخل الدكتور تيسدال من جامعة تورنتو جرثوم التيفوئيد في أجسام مجموعتين من الحيوانات ، فاظهرت المجموعة التي كـــان غذاؤها غنياً بفيتامين « أ » مقاومة للمرض ، بينما الثانية المحرومة من هذا الفيتامين كان الهلاك فيها بنسبة « ٧٥ » بالمئة !

إن من المفيد ان نذكر أنه في جميع الأمراض الإنتانية تقريباً ، بما فيها : التهاب الغدة النكفية ، والرشح ، والحمى القرمزية ، والجدري ... ، لا يمكن الاستغناء عن إعطاء كميات كبيرة من فيتامين « أ » للمرضى ، وفي مرض الحصبة بصورة خاصة يعطى المريض يومياً خلال المعالجة « ٢٠٠٠٠٠ » وحدة من هذا الفيتامين .

دور الفيتامين « ج »

إن لفيتامين « ج » أهمية بالغة في تحصين الجسم أمام الالتهابات والتعفنات ومساعدته على مكافحتهـــا .

فعندما تدخل الدم الجراثيم السامة أو غيرها من العناصر ،فإن الجسم السالم يفرز ما يسمى الأجسام الضدية « الانتيكور » التي تختلط بالعنصر الضـــار وتعزله ، وهذا العمل يشابه عمل حمض ما حينما يتحد مع عنصر ليشكل ملحاً معتدلا ليس بحامض ولا قلوي .

ولأجل إنتاج « الانتيكور » يجب وجود نسبة معينة من فيتامين « ج » ، وقد عرف بالتجربة أن دم الحيوانات التي تتناول بسخاء من هذاالفيتامين يحمل من (الانتيكور) زيادة عما تحمله الحيوانات المحرومة منه بنسبة تتراوح بين ٥ ــ ٧ مرات .

إن الجراثيم تنتج انزيمات [1] لكي تحول الخلايا الميتة التي تقدم لها غذاءها ، وهذه كلهـا ، كانزيمات المعدة والامعاء ، تهضم أطعمتنا . .والعصارات الناتجة عن الانزيمات الجرثومية تدعى « سموماً » ، وهي عناصر غريبة عن الجسم ، وقادرة على إلحاق أضرار جسيمة به ، وهي أكبر مسؤول عن جميع الأمراض الإنتانية . والجسم السالم والمعزّز بفيتامين « ج » يمكنه أن يدافع عن نفسه ضد هذه الأمراض . لأن الفيتامينات إذا كانت موجودة بوفرة تتحد مع السموم وتعزلها ، ثم تخرجهـا من الجسم بطريق التبول .

ومن المعروف أن فيتامين « ج » جوهري لوقاية الجسم من الأمراض الإنتانية أكثر منه جوهرياً لشفائهـا .

إن الأشخاص الذين يفتقرون إلى فيتامين « ج » يكونون هدفاً سهل التناول لجراثيم الدفتريا وذات الرئة .

وقد أجريت تجارب على عدد من خنازير الهند فخففت مقادير فيتامين « ج » من طعامها فعاشت نصف المدة التي عاشتها خنازير من نوعهـا أعطيت أغذية مشبعة بهذا الفيتامين . وذلك بعد تلقيحها بجراثيم الدفتريا وذات الجنب ، وتبين أن نسبة شدة الامراض والوفيات التي حدثت كانت متعادلة مع نسبة نقص فيتامين « ج » من الغذاء . وإذا مزج فيتامين « ج » مع جراثيم هذه الأمراض فإنهـا تصبح غير مؤذية . وإذا أعطيت للمرضى فان النتيجـة تكون حسنة كما ظهر جلياً في التجارب ، وتكون النتائج أعظم إذا أعطيت في غضون شدة المرض .

إن الاطباء المعالجين يوصون مرضاهم بتناول كميات وفيرة من فيتامين « ج » كدواء ، أما نحن فنوصي بادخال كميات كبيرة منه الى الغذاء اليومي لتكون لدينا المناعة تدريجياً من هذه الجراثم الخطرة .

ففي كل التهاب حاد أو مرض إنتاني مهما كان نوعه ، يجب إعطاء عصير

---

(١) الانزيم – خميرة تتولد في جسم كائن حي ، وهي مادة غروية تفرزها الخلايا وتحدث في الجسم تغييرات كيماوية .

الفواكه أو عصير الخضراوات كل ساعة أو ساعتين ، وأحسن الفواكه في هذا الموضع : البرتقال الطازج ، والكروب فروت ، وعصير البندورة .

وإذا كان من الصعب تناول الكمية الكافية من العصير فيمكن تناول حبات من فيتامين « ج » من عيار ١٠٠ مليغرام بمعدل حبة في كل ساعتين . ويجب أن يتناول المريض نحو (٦٠٠) مليغرام في اليوم طيلة دوام المرض .

وإذا كان نقص الفيتامين « ج » واقعاً قبل الإصابة بالمرض فيحسن تناول زيادة عن ذلك خلال الاسبوع الأول من المرض ولا تخفض الكمية التي تؤخذ يومياً عن مئة مليغرام قبل الشفاء .

إن احدى المعالجات الحديثة لأمراض: ذات الجنب والحصبة والحميرة، والروماتيزم وشلل الاطفال وأمثالها تقوم على إعطاء عشر حبات من فيتامين « ج » عيار مئة مليغرام دفعة واحدة منذ ظهور أولى علامات المرض ، ثم تعطى حبتان أو ثلاث كل ساعتين ، وتخضع الكمية بعد ذلك لسير الحالة .

وقد أعطت هذه المعالجة نجاحاً كبيراً في الأمراض الخطيرة ومن بينها ذات الجنب والدفتريا .

واتضح أن الرشح الذي ينتظر أن يشتد ، يمكن بهذه الطريقة أن يخنق في مهده، كما ظهر أن لهذه الطريقة تأثيراً فعالاً في أي مرض من هذا القبيل.

ونذكر بان (الاسبيرين) وغيره من الأدوية المشابهة له تتلف فيتامين « ج » ولذا يجب الامتناع عن تناولها اذا أردنا الاحتفاظ بهذا العنصر الثمين .

دور البروتينات والعناصر المغذية

إن أهم العناصر الدفاعية في الجسم ضد الهجمات الجرثومية هي (الانتيكور) التي تكلمت عنها سابقاً ، وكريات الدم البيضاء ، وهذه العناصر تتكون من المواد البروتينية وهي لا تستطيع الإنتاج إذا لم تكن وفيرة ، وبسبب الإهمال أو الجهل أو الغلاء يكون طعامنا فقيراً بالبروتينات وعندئذ تضعف مقاومة الجسم للأمراض .

ونذكر – على سبيل المثال – أن وباء النزلة الوافدة الذي انتشر عقب الحرب العالمية الأولى لم يكن له من سبب سوى نقص البروتين من الموادالغذائية.

فلكي نتجنب نقص البروتين من غذائنا يجب أن نأكل من : البيض واللبن الرائب ، وصفار البيض الممزوج بالحليب الساخن والسكر ، والجبن ، وحبوب القمح والحليب .

إن كل مرض ناتج عن تعفن يزيد في حاجة الجسم إلى فيتامينات « ب » لأن الجراثيم تستهلك هذه الفيتامينات وتحرم الجسم منها .

ولذلك أوصي بالحاح بتناول كميات مناسبة من فيتامينات « ب » ، ولو أن الغذاء يجب أن يكون خفيفاً مدة المرض ،فالواجب يقضي أيضاً بأن نؤمن للجسم ما يلزمه للقيام بوظائفه .

فتناول أكلات صغيرة متكررة واجعلها بطريقة مشهية،وتذكر قبل كل شيء : أن الغذاء يجب أن يكون متفقاً مع متطلبات إصلاح الجسموترميمه .

التهاب المفاصل

يجب أن تعطى أوسع التفصيلات عن عدد الاضطرابات الصحية الخطيرة التي تحدث من أصل إنتاني ، ومن بينها (التهاب المفاصل) الذي هو ، تقريباً ، أحد هذه الاضطرابات وأشدها إزعاجاً .

ومع أنه لا يوجد نظام علاجي خاص للمصابين بالتهاب المفاصل ، فالواقع ، هو أن الكثيرين من المصابين بهذا المرض قد شفوا تماماً بطريقة بسيطة هي (العناية) بحالتهم الصحية العامة .

هناك طريقة وحيدة اتبعت لنقل مرض التهاب المفاصل إلى الحيوانات – على سبيل التجربة – هي تلقيح حيوان محروم في غذائه من فيتامين « ج » بجرثومة المرض .

فاذا لقح بهذه الجرثومة حيوان ينال في غذائه المقدار الكافي من فيتامين « ج » فانه يتشكل خراج في مكان التلقيح ، ومتى فقأنا هذا الخراج يخرج

الجرثوم من الجسم ، بينما الحيوانات المحرومة من فيتامين « ج » يعبر الجرثوم مجرى الدم في جسمها وينتشر في جميع أنحائه ، ويستقر أخيراً في المفاصل ، وهكذا يبدأ الفساد ويأخذ الجسم في الدفاع محاولاً إحاطتــه بما لديــه من الكلسيوم ، فتكون النتيجة توتر المفاصل وتصلبها ، ويعقب ذلك الآلام ، فالتصاق المفاصل .

إن كثيراً من الظواهر تساعد على التهاب المفاصل . فمع نقص فيتامين « ج» تتمزق الأوعية الشعرية – التي هي مثل أنابيب رفيعة من الكاوتشوك – في المواضع التي تنثني – يعني في المفاصل – وعندئذ يصبح الباب مفتوحاً أمام الجراثيم التي تستطيع المرور في الدم وتتجمع بسرعة في المفاصل .

وزيادة على ذلك وعلى أثر تمزيق الأوعية الشعرية ، تصبح الخلايا غير المخلوطة بالاوكسجين مرتعاً لنشوء الجراثيم .

وأخيراً ... إن نقص فيتامين « ج » المستمر يحيل الغضاريف إلى عظم ، ويؤدي إلى رسوب الكلسيوم .

إن السر العظيم في تجنب التهاب المفاصل هو أن لا تبقى يوماً بدون تناول الكمية الكافية من فيتامين « ج »

إن « النقرس » لا يحدث بدون إنذار بتقيح يتولد من الجراثيم ، ومهد هذا التقيح يمكن أن يكون في اللثة واللوزتين والجيوب والمرارة والزائدة والكليتين والمثانة ، ويكون غالباً في الأسنان .

فكل سن فاسد هو مهد للتقيح وقد يكون خراجاً وقد لا يكون ، وفي ٩٦ بالمئة يكون جرثوم « ستريبتوكوك » الذي هو أيضاً أشد خطراً .

فلكي تتجنب « النقرس » إنزع كل سن فاسد ولو اضطررت أن تدفع ذهباً للاستعاضة عنه .

وتعود أن تجري في كل عام ، على الأقل ، فحصاً بالأشعة لفكيك وجذور أسنانك لتكشف أي عش للفساد يكون فيهـــا .

فاذا لم يكن في أسنانك أي فساد ، أو إذا كانت لديك جيوب لا تحتاج

إلى عملية جراحية ، فاتبع في غذائك « النظام المثالي » واعمل بالتوجيهات المعطاة في مطلع هذا الفصل ، وبذلك توجد لنفسك حصناً ضد كل فساد معروف أو غير معروف .

إن هناك أطباء يؤكدون بأنه يوجد « التهـــاب مفاصل » بدون تقيح ، ولكن التجارب التي أجريت على الحيوانات أثبتت العكس ، وإذا سميت « بدون تقيح » فلأن التقيح قد قهر ، أو لأنه لم يكشف بعد .

إن البرنامج الغذائي الصالح للمصاب بالتهاب المفاصل يختلف قليلاً عن « النظام المثالي » .

فيجب أن يقدم للجسم المقدار الكافي من الكلسيوم الذي بدونه تكون الأسنان والعظام بدون كلس وتصبح ذات مسام .

فالجبن ، والكثير من العسل الأسود ، ونصف ليتر من اللبن الرائب تسد يومياً حاجة الجسم ،واللبن الرائب مفيد خاصة ضد جميع التعفنات المعوية.

ووفرة فيتامين « ج » اكثر أهمية من جميع العناصر المغذية الأخرى ، ويجب أن يؤخذ منه يومياً مالا يقل عن (٦٠٠) ميليغرام لمدة اسبوع ، ثم تؤخذ كمية (٣٠٠) ميليغرام أو أكثر يومياً في غضون عدة أشهر بل سنوات .

فاذا أهملت تناول هذا الفيتامين فسوف تشكو من خطورة التهاب المفاصل . وتذكر أنك بعد الشفاء ستكون معرضاً أيضاً لدخـــول الجراثيم من العضو المصاب إلى العضو السالم إذا لم تعطه كفاية من فيتامين « ج » .

ومن جهة أخرى.. إن من الأهمية بمكان أن تعيد إلى الغضاريف ليونتها الطبيعية .

إن الشيء العجيب هو أن المصابين بالتهاب المفاصل يتألمون زيادة في كل مرة يشربون فيها كثيراً من عصير الكروب فروت ، والبرتقال أو الليمون ، ويظهر أن العنصر القلوي الذي يحمله عصير هذه المواد بوفرة يسهل خزن العناصر القلوية في المفاصل .

فعلى المصابين بالتهاب المفاصل أن يحصلوا على فيتامين « ج » من الفلفل

الأحمر ، والسلطة ، وعصير الخضراوات الطازجة ، وأن يأخذوا حبة من فيتامين « ج » من عيار مئة مليغرام قبل كل وجبة .

وهناك قاعدة أخرى جوهرية يسير عليهـا المصابون بالتهاب المفاصل هي: تجنب كل طحين أبيض ، وكل سكر مصفى بأي شكل من الاشكال مثل : الفطاير ، والمعجنات، الأشربة المحلاة بالسكر الابيض ، والأطعمة المجردة من الفيتامينات .

إنني لم أشاهد أبداً مصاباً بالتهاب المفاصل لم يشف من مرضه وقد سار على هذه القاعدة الجوهرية .

إن التهاب المفاصل ليس مرضاً عضالا، ودعوني أتحدث إليكم عن رجل من أتباعي في الخامسة والستين من عمره ، فقد كان كسيحاً تمامـاً منذ خمس سنوات ، وعندما رأيته لأول مرة كان يمشي على عكاز ، منحنياً ، مقوس الظهر ، ولا يستطيع أن يدير رأسه دون أن يدير جسمه بكاملـه عندما يريد النظر إلى جهة ما ، وكان رفع ذراعه صعباً جداً ، وتؤرقه الآلام في الليل ويظهر أمامه شبح النزع .

فكان أول علاج له ان نزعت من فمه ثلاث أسنان رديئة لم تكن مصابة بخراج وانما بتقيح من الجرثومة السبحية .

لقد أظهر الفحص الطبي أن جسمه خال من أي التهاب آخر ، فاوصي باتباع طريقة تنظيف المعدة يوماً في الشهر [1] ، ثم بتطبيق النظام الغذائي لمرض التهاب المفاصل ، وبأخذ خمسين ألف وحدة من فيتامين « أ » بشكل أغذية طبيعية ، يضاف إلى ذلك حبات من زيت كبد الحوت ، وأكل نصف قدح من حب القمح كل صباح ، وملعقة من خميرة البيرة خلال كـل أكلة ، وببلع ألف ميليغرام من فيتامين « ج » في اليوم لمدة اسبوع ، ثم تخفيض كمية فيتامين « ج » إلى مئة ميليغرام تؤخذ قبـل كل أكلـة ، وبتناول

---

(١) راجع بحث (عملية تنظيف في سبعة أيام) .

كميات من اللبن الرائب كل يوم ، ثم باتباع (النظام الغذائي المثالي) [1] مع الامتناع بتاتاً عن تناول أي غذاء منقى أو مصفى مهما كان نوعه .

وباتباع هذه الوصايا لم يجد الرجل في الشهر الأول تبدلاً في مرضه ، ولكن شعر بتحسن في حالته العامة ، فخف شعوره بالتعب ، واستعاد نشاطه ، وأصبح ينام جيداً .

وفي نهاية الشهر الثاني ظهر عليه التبدل ، فقد أصبحت مفاصله أقل تصلباً وتشنجاً ، وبعد ستة أشهر من اتباع (النظام الغذائي المثالي) استطاع رفع ذراعيه إلى أعلى رأسه ، والوقوف مستقيماً ، والسير بدون عصا ، وأعلن أنه استعاد قوة الشباب وظهر ذلك جلياً على محياه !

لقد لفتُ أنظار الأطباء المهتمين بمسألة التهاب الفاصل المعقدة إلى درس طريقة الدكتور (برنارد آخنر) التي طبقها سابقاً في فيينا واليوم في نيويورك ، وقد شاهدت شخصياً النتائج الباهرة التي حصل عليها في معالجة حالات صعبة .

وأنا أوصي بحرارة قرائي الذين يعيشون في الشرق أن يذهبوا إلى فيينا لمشاهدة هذه الطريقة المفيدة والقائمة على قواعد طبيعية .

الروماتيزما الإنتانية

إن للفيتامين « ج – C » أثراً ظاهراً في العوارض التي تسبق جميع الأمراض الانتانية ، فقد ظهرت بوضوح علاقته المباشرة ، وبصورة خاصة ، بمرض الروماتيزما المفصلية الحادة .

فهذا المرض يهاجم ، غالباً ، الأطفال الذين لا يتغذون جيداً في الاقاليم الشمالية حيث لا توجد الأغذية الغنية بالفيتامين « ج » ، فتظهر عليهم عوارض في المفاصل وفي القلب .

لقد زرع الدكتور رينهارت من جامعة كاليفورنيا ، والدكتور سيبريل من مؤسسة الصحة العامة في الولايات المتحدة – الحمى الروماتيزمية في خنازير

(١) نشر (النظام الغذائي المثالي) في مكان آخر من هذا الكتاب فليراجع فيه .

هندية بانقاص فيتامين « ج » من غذائها ، وتلقيحها بلقاحات مختلفة ، فظهرت عليها اضطرابات قلبية عنيفة ، بينما الحيوانات السليمة والحائزة على حاجتها من هذا الفيتامين لم يظهر عليها أي أضطراب مع أنها تلقت اللقاحات نفسها !

ومما لوحظ أن الأنسان المصاب بالروماتيزما الإنتانية يعاني أيضاً اضطرابات قلبية عنيفة .

المغص المعوي

إن المغص المعوي ، أو التهاب الامعاء الدقيقة ، أو التهاب المعي المستقيم منتشر أيضاً كثيراً ، والمصابون به يشكون من الامساك أحياناً ومن الإسهال احياناً أخرى ، ومن خروج مواد مخاطية كثيرة مع البراز معلنة أن الجراثيم لا يمكنها العيش في هذا المخاط الذي يشير إلى الكفاح القائم بين الجسم وهذه الجراثيم .

إن المعالجة الغذائية هي غالباً طويلة الأمد حتى تظهر النتيجة الطبية ، لأن الأغذية تمر بسرعة كبيرة في الامعاء وما يهضم منها هو جزء ضئيل جداً ، وأصغر جزء منه يصل إلى الدم .

إن الغذاء الخاص بهذا المرض هو اللبن الرائب ، لأن الجرثومة الموجودة فيه تعيش في الإمعاء وتحوّل اللاكتوز إلى حمض لبني لا تعيش فيه العصيّات المضرة .

فيجب أن يؤخذ من اللبن الرائب أربعة أقداح كل يوم أو أكثر ، وعندما تغطى الإمعاء من جديد بغشاء مخاطي ، فإن الحالة تبقى عندئذ متعلقة بفيتامين « أ » الذي يجب أن يتناول منه المصاب مئتي ألف وحدة كل يوم خلال أسبوعين ، ثم تخفض الكمية إلى مئة ألف وحدة في اليوم لمدة شهر يلي الأسبوعين ، وتخفض بعد ذلك إلى خمسين ألف وحدة في اليوم .

وبما أن فيتامين « ج » يزيد في سرعة التئام الجروح فيجب أن يؤخذ منه

يومياً من ٢٠٠ — ٣٠٠ ميليغرام ، والأفضل الحصول على هذه الكمية من عصير البرتقال ، وإذا كانت هناك نفخة في المعدة أو أرياح فيمكن شرب جميع السوائل بواسطة مصاص لئلا يبلع الهواء أثناء الشرب .

وأوصي بتناول أكلات غنية بالمواد المغذية على أن تكون متعددة وباجتناب الأكل الكثير .

والفواكه والخضراوات يجب أن تختار على أساس قيمتها الغذائية ، وأن تطبخ خفيفاً ، وفي حالات الالتهاب الشديد تهرس الخضراوات والفواكه وتصنع منها خبيصة لتستطيع الانزيمات هضمها بسهولة ، وبذلك يحصل التمثيل كاملاً .

والطريقة المثلى لتحويل الأغذية إلى خبيصة هي استخدام الآلة الخاصة بذلك .

وإذا بقي في المعدة أو الإمعاء أقل نفخة أو غازات ، فيجب أن لا نطيل مدة التقيد بنوع أو أنواع من الغذاء ، ظانين ، عملا بالأوهام القديمة ، أن بعض الأغذية تهيج جدران الامعاء .

إن هذا العمل خاطيء لأن هذه الجدران محمية بالإفرازات المخاطية ، وكثير من الأشخاص الذين يصابون بالمغص يرتكبون غلطاً كبيراً عندما يحللون الأطعمة التي تناولوها في اكلاتهم قبل إصابتهم بالمغص ليجدوا علاقة بين الطعام والألم ، فيقررون الاقتصار على طعام خاص قد يكون فقيراً بما يحتاجون إليه ويحرمون جسمهم من العناصر اللازمة ، فتكون العاقبة زيادة وطأة المرض .

إن الألم والضيق يأتيان عادة من الهواء الذي نبتلعه عندما نأكل بسرعة وبدون المضغ بعناية ، أو من الهضم السيء الحاصل من سبب ما مثل البرد أو الاضطراب.

وعلى هذا ، يجب ألا ننسب إلى الغذاء إحداث الألم مباشرة الا نادراً بل بالعكس : إن الالم ينجم عن الطعام الذي لا يعطي الجسم حاجته .

من الغالب ألا يكون (التهاب الامعاء) صادراً حقيقة عن التهاب المعي

المستقيم ، وإنما عن نقص حمض النيكوتينيك أحد فيتامينات « ب » وهو الذي يسبب نقصه الإمساك احياناً،والنكهة الكريهة واللسان الوسخ، ثم دورات متعاقبة من الإسهال والامساك ، وإذا استمر نقص هذا الحمض من الغذاء ، فان الإسهال يدوم ويزداد شدة بقدر ما تزداد حاجة الجسم للحمض ، وفي هذه الحالة يحتاج المصاب إلى مئة ميليغرام قبل كل أكلة ولمدة أسبوع على الأقل ، ثم تخفض الكمية إلى خمسين ميليغراماً في اليوم ، وتؤخذ ملعقة من خميرة البيرة قبل كل أكلة (وهي تحوي ٢٥ ميليغراماً من هذا الحمض) مع نصف قدح من حبوب القمح المطبوخة مدة خمس دقائق فقط .

ويوصى باعطاء المصاب عصير الخضراوات الطازجة ، وبخاصة ، عصير الجزر الممزوج بالحليب بين الأكلات .

إن الاسهال الذي يصحبه مغص أحياناً يحدث من انفعال شديد أو خوف ، ومما يذكر في هذا الصدد أن كثيراً من سكان شمالي كاليفورنيا أصيبوا باسهال شديد في ليلة الهزة الأرضية عام ١٧٣٣ ، وفي هذه الحالات يوصى بتناول أطعمة خاصة لئلا يزيد الإسهال .

يجب أن يشرب ، بدون خوف . عصير التفاح الطازج ، ويتبع النظام الغذائي المثالي ، وإذا ازداد الإسهال فلا داعي للاهتمام به والخوف منه ، لأن التبدل لا يمكن ان يحصل قبل مرور أسبوعين على هذا النظام .

التدرن الرئوي

لقد عرف منذ القديم أن التدرن الرئوي هو نتيجة الغذاء الرديء ويمكن التأكيد الآن أنه يمكن القضاء نهائياً على السل بفضل الغذاء .

فمن الراجح أن المسلولين إذا تبعوا في بدء المرض (النظام الغذائي المثالي) ، فانهم سيجدون الشفاء خلال سنوات، وهذا المرض له مطالب خاصة يجب الأهتمام بها .

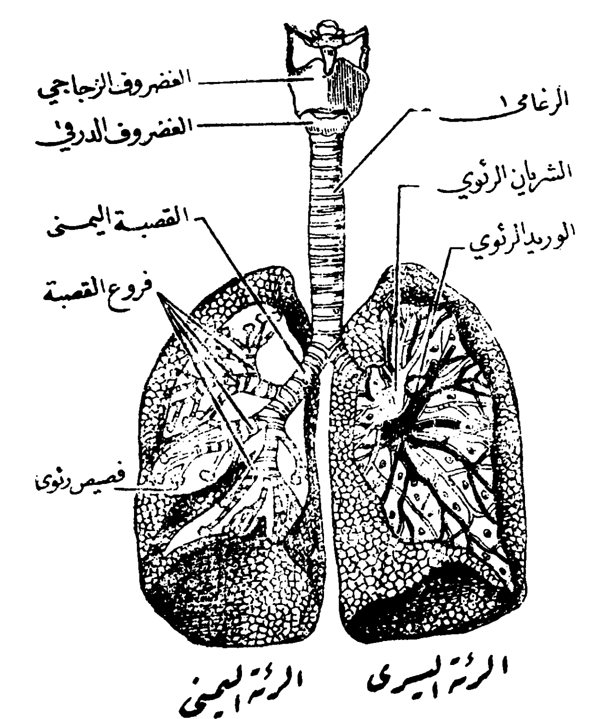
إن رتق الإصابات السليمة في الرئة ذو علاقة بكميات فيتامين « ج »

التي يجهز بهـا الجسم ، وقد أظهرت الدراسات أن المريض المصاب بالسل يحتاج الى (٣٠٠) ميليغرام من فيتامين « ج » يومياً ، أي ضعف ما يحتاج إليه الشخص السليم .

فإذا كان هذا العنصر المغذي غير موجود بوفرة في الغذاء فإن النسيج الذي يرتق الندبة السلية يتشكل ببطء وبدون انتظام .

والكلسيوم لا يمكن الاستغناء عنه ، ويجب أن يؤخذ كل يوم ليتر من اللبن الرائب على الأقل ، وكمية من الجبن ، وملعقتان من العسل الأسود .

ويعتقد أيضاً أن الأحماض الكثيفة الموجودة في الزيوت النباتية ، وبخاصة زيت فستق العبيد ، لها فاعلية كبيرة ضد السل . إن المريض يجب أن يتناول من زيت فستق العبيد مقدار ما يتحمله كبده ، كما يجب أن يتناول يومياً ما لا يقل عن (٢٠٠٠) وحدة من فيتامين «د» الذي يساعد على تجهيز الجسم بالكلسيوم ، والحاجة كبيرة إلى فيتامين « أ » وفيتامين « ب » ولذا يجب ابتلاع خمسين الف وحدة من فيتامين « أ » يومياً ، كما يجب تناول حبوب القمح وخميرة البيرة والكبد والعسل الاسود للحصول على الكمية اللازمة من فيتامين « ب » .



والبروتئين يلزم بكمية كبيرة لا تقل عن ١٠٠ — ١٢٠ غراماً في اليوم .

وبعد توقف نمو التدرن يمكن للمرض أن يعود بشكل أعنف فيما إذا ضعفت الانسجة التي عزلت العصيات وحصرتها ، ولاجتناب كل نكسة من هذا النوع ينبغي اتباع النظام الغذائي المثالي طيلة الحياة بشرط أن يعزز بفيتامين « د » وبالكلسيوم .

أمراض المرارة

منذ زمن طويل لم تعالج أمراض المرارة بالغذاء ، رغم أن هـذه الطريقة ذات أثر فعّال جداً ، وقد اعتمد الاطباء كثيراً علـى حذف الشحوم والدهون من الأغذية ، وعلى ضرورة مساعدة الجسم على أداء وظيفته بنشاط .

إن داخل المرارة والقناة الصفراوية التي تصلها بالأمعاء الدقيقة مغطى بغشاء مخاطي يحتاج ، لأجل سلامته ، إلى كميات كبيرة من فيتامين « أ » يأخذها من الغذاء ، ومع الأسف إن فيتامينات « أ » و « د » و « هـ » و « ك » تذوب بالدهون ولا تصل إلى الدم ، عبر جدران الأمعاء إلا مشحونة بالأملاح الصفراوية ، وعندما تصاب المرارة بمرض تكون القناة الصفراوية منتفخة على الغالب فلا تسمح إلا بمرور كمية ضئيلة جداً من الصفراء إلى الامعاء ، ونقص الصفراء يجعل الفيتامين لا يمثل ،ولو كان الغذاء يعطي المقدار الكافي منه.

وعلى هذا فإن جميع المصابين بأمراض المرارة ، تقريباً ، يتألمون من الأرق الذي يحصل لهم بسبب نقص الفيتامين .

فللاستعاضة عن الصفراء المفقودة يمكن تناول حبة من الصفراء المجففة (بدون مادة ملينة) بعد كل أكلة ، وفي الوقت نفسه تؤخذ حبات من فيتامين « أ » .

إن الصفراء تساعد الدهون على استخلاص عصارة بقطيرات لطيفة تحيط بالانزيمات الهاضمة ، وبدون المرارة تبقى الدهون مكدسة في أجزاء الأغذية الاخرى،وتمنع الانزيمات من هضم المواد النشوية والسكرية والبروتينية .

إن الجراثيم التي تعيش بين الأغذية غير المهضومة تترك في الامعـــاء الغليظة تخمرات عديدة .

ولاجتناب هذا المحذور يجب الابتعاد عن الدهون والشحوم ، باستثناء الزبدة والقشدة والكريما والزيت ، ولكن ينبغي تناول كميات صغيرة منهـــا ليحتفظ الجسم بواسطتهـــا بحرارته ، وليستخلص منهـــا قطيرات لطيفة تساعد على الهضم بدون الصفراء .

فاذا كان المريض سميناً جداً فليمتنع عن الدهون ، أما النحيف فيتناول كمية صغيرة منهـــا مع كل وجبة بشرط ان يتناول من حبوب الصفراء .

إن الاشخاص المصابين بالمرارة يجب أن يتناولوا أطعمة خفيفة وفي أكلات عديدة ، ومن المفيد اتباع « النظام الغذائي المثالي » .

قروح المعدة والامعاء

ليس من مرض يكون فيه للنظام الغذائي ، المحدد له وغير المطبق بدقة ، تأثير سيء مثل مرض « قروح المعدة أو المعي الاثني عشري » .

ومع أن « نظام سيبي » ، الذي يقوم على أساس تناول الحليب والزبدة كل ساعتين ، قد وضع في سنة ١٨٨٦ حين كان « علم التغذية » في عالم الغيب ، فان أسس هذا النظام ما زالت سليمة حتى اليوم ومتبعة ، وإن كانت لم تكمل مع الأسف .

إن « القرحة » ليست سوى جرح في جدار المعدة أو المعي ، والمعدة الطبيعية تفرز حمض الكلوردريك المكثف ، وأغشيتهـــا محمية عادة بطبقة سميكة من المادة المخاطية ، والقسم الجريح لا يمكن أن يلتئم ، لأن الحمض يجري من فوق ، ولذا يوصي الأطباء المرضى بتناول الحليب والزبدة كل ساعتين لانهما يتحدان مع الحمض ويبعدانه عن القرحة ، وهذا مما يسهـــل عملية التئام الجرح .

فلأجل شفاء القرحة يجب تناول قدح من الحليب كل ساعتين ، وإذا

كان المريض يتألم كثيراً فليتناول نصف قدح كل ساعة ، وإذا كـــان المريض سميناً فتنزع عن الحليب زبدته .

إن « نظام الحليب » له محذور هو فقره في جميع الفيتامينات تقريباً ما عدا فيتامين « أ » وفيتامين « ب٢ » ، وقد عرفت عدة حالات لدى أشخاص أصيبوا فيها بمرض الحفر ومرض التهاب الأعصاب بسبب نقص الفيتامينات من « نظام الحليب » وبخاصة فيتامين « ج » وفيتامين « ب ١ » .

ولذا يجب تعديل هذا النظام وإعداده بشكل يجعله موافقاً لحاجات الجسم ومتطلبات التئام الجروح بسرعة ومنع القرحة من العودة .

وهناك ثلاث طرق جديدة في هذا الصدد تتبع بنجاح كبير ، الأولى : تقوم على إعطاء المريض كميات كبيرة من فيتامين « أ » الذي يقوي غشاء المعدة والمعي ، وقد أعطيت كمية وصلت إلى ستمائة ألف وحدة في اليوم ، ولكن مئتي ألف وحدة تكفي أيضاً .

والطريقة الثانية : تقوم على تناول ألف ميليغرام من فيتامين « ج » يومياً وبعد ثلاثة أيام يعطى المريض حبوباً من هذا الفيتامين من عيار خمس مئة ميليغرام ، ثم تخفض الكمية إلى مئة ميليغرام قبل كل أكلة أو خلالها ، ويداوم على هذه الكمية حتى التئام القرحة .

إن هذا المقدار الكبير من فيتامين « ج » يسرع بتشكيـــل النسيج الذي يجعل الجرح يلتئم فتشفى القرحةبسرعة .

ويجب أن يجتنب المريض عصير الليمون ، ويستعيـــض عنه بعصير الخضراوات وبخاصة عصير الملفوف .

والطريقة الثالثة : هي إعطاء المريض كمية كبيرة من المواد البروتينية بحيث يحصل في اليوم على ٣٠٠ غرام من البروتئين .

إن هذه الطرق الثلاث عظيمة جداً ويوصى باتباعهـــا في جميع حالات القروح . وإذا أضيفت إلى النظام الغذائي كميات كبيرة من فيتامين « أ » وفيتامين « ج » أصبح نظاماً كاملاً جداً .

والواقع أن الأشخاص الذين يتألمون من القرحة يجب أن يتناولو فيتامينات «ب» ، وذلك بأكل نصف قدح من حبوب القمح - المطبوخة قليلا - كل صباح وملعقة كبيرة من خميرة البيرة مذابة في الحليب وذلك قبل الأكلات أو في غضونها ، وليشربوا جميع السوائل بواسطة المصاص .

وإذا تناولوا من الحليب الكامل حصلوا على كفايتهم من فيتامين « د »، وإلا ، فيجب أن يتناولوا من زيت كبد الحوت ، وأن يأخذوا بيضتين أو أكثر كل يوم ، والأفضل أن تكون البيضة جامدة ، وقليلا من حبوب القمح ، وشيئاً من الكبد المشوي من حين لآخر ، كما يجب أن يتناولوا حاجة الجسم من الحديد والنحاس .

وعليهم أن يمتنعوا موقتاً عن السلطَات باستثناء ما كان منها حلواً مثل البندورة المقشرة ، والثمار الحلوة مع الجبن والبيض .

ويجب أن يمضغوا بعناية ويتناولوا الفواكه والخضراوات بشكل خبيصة إذا كانوا لا يستطيعون مضغها .

وبعد التئام القرحة من الأهمية بمكان اتباع (النظام الغذائي المثالي) لتقوية الانسجة وحفظها ، لأنه إذا نقص فيتامين «أ» وفيتامين « ج » والمواد البروتينية فإن القرحة ستعود من جديد وبدون إبطاء !

وإذا كنت مصاباً بمرض انتاني - مهما كان نوعه - فاتبع حالا (النظام المثالي) ، وزد كمية البروتئين ، وتناول كميات كبيرة من العناصر المغذية التي يظهر لك أنها تنقص غذاءك ، وبعد الشفاء واصل تغذية جسمك بتعقل وصواب طيلة حياتك .

إن النوم الجيد ، وبعض السهوات، والعيشة الهادئة المتزنة ، والنشاط بدون تعب ... كلها جوهرية ، ليس لشفاء المرض ، بل للوقاية من الأمراض الإنتانية .

إن هذه المبادىء إذا اتبعت ، وإن النظام المثالي ، اذا طبق خلال سنوات العمر ، فاعتقد أنه يمكن التأكيد بأن جميع الامراض الإنتانية ونتائجها المشؤومة ستمر في صف ذكريات الماضي النحس !

اصنعوا للاجسام الناشئة تماثيلها ! ..

انكم قادرون على « صنع » رجال المستقبل

في هذا اليوم صحبت معي الى اللوفر [١] سيدة امريكية شابة جميلة جداً ، ولكن وجهها يظهر لمحدثها ما وراء جمالها من قلق وكآبة !

لقد قصت علي سيرة حياتها، وتحدثت عن الامراض التي انتابت أولادها خلال الشتاء الماضي ... فبعد رشح متواصل اصيب أحدهم بذات الجنب وأجريت له عملية استئصال اللوزتين .

وقد أدى قلقها واضطرابها وأرقها وتعبها خلال الشتاء إلى ضعف جسمها وانحطاط قواها ، حتى اضطر زوجها الى الالحاح عليها بأن تقصد باريس للتسلية والاستجمام بينما تهتم والدتها بالأولاد .

إن هذه القصة الشائعة بين الأمهات، مع الأسف، تحزنني دائماً لأنني اعتقد أن جميع هذه الامراض والآلام يمكن تجنبها .

لقد قلت لها : كما نعجب بلوحة « مفكر » للمثال رودان [٢] يجب أن تكون لدينا الرغبة في الوصول إلى خلق مقدار من الجمال .

فأجابتني بسرعة وعلى فمها ابتسامة فيها الكثير من التفكير :

— كم أود أن أصبح فنانة ! ..

---

(١) قصر ملوك فرنسا السابقين في باريس ، وقد حوّل إلى متحف .

(٢) نحات فرنسي ولد سنة ١٨٤٠ في باريس وتوفي في عام ١٩١٧ من آثاره الشهيرة لوحة « مفكر » .

ولكني أقضي حياتي في شراء حوائج الدار من السوق ، وفي المطبخ ، وفي الاهتمام بالأولاد ، وبالجملة لست إلا مديرة بيت حاذقة ، وغير هذه الأعمال تظهر لي ضرباً من الحماقة .

لقد أصابتني هذه السيدة في صميم اعتقادي ، وهو أن كل أم تستطيع أن تكون فنانة .. نحاتة حقاً !

أليست هي التي تستطيع تكييف « تمثال » الحياة ، وصياغة الكائنات الفنية في صورة أسمى بكثير مما صوَّره رودان ، وميشال آنج [1] أو سيلليني [2] .

ــ ألا تدركين أنك تستطيعين صنع الجمـــال عندما تغرسينه في أولادك ؟..

إن رودان صنع تماثيله أولاً من الفخار ، ثم من البرونز ، أما أنت فتصنعين تماثيل من كائنات فنية حية .

إنه كما يعمل الفنان لأجـــل تماثيله .. تستطيعين أن تعملي بإحكام لصنع الأجسام والعقول .

إنه كان يقضي ساعات في تحويل كتل الفخار إلى الشكل الذي يريده ، وأنت في الساعات التي تقضينهـــا في شراء حاجات الدار ، وفي المطبخ تستطيعين أن تختاري بعناية الأغذية التي تقدم لأولادك الصحة ، واذا أحسنت إعدادها قدمت لهم العناصر الحيوية التي تعطيهم الجمال ، وبعد ذلك يكون مطبخك أعظم من « استديو » أكبر فنان .

لقد تكلمنا طويلاجـــداً عن الأغذية التي يجب اختيارها لصنع الأعمال الفنية « البشرية » ، وأدركت السيدة ان اختيار الأغذية له أهمية أكبر من أهمية اختيار الفخار والحجر عند « رودان » .

لقد رأيت ضجرها وحزنها يزولان شيئاً فشيئاً ، وكره العمـــل في

---

(١) رسام ونحات ومهندس وشاعر ايطالي شهير (١٤٧٥ ــ ١٥٦٤) .

(٢) مثال ايطالي ولد سنة ١٥٠٠ ومات سنة ١٥٧١ وترك كثيراً من التماثيل واللوحات الفنية الخالدة .

بيتهـــا ولأجل أولادها يتحول إلى رضا ، وبعد سنوات صادفتهـــا خلال محاضرة كنت ألقيتهـــا في فيلادلفيا فقدمت لي أولادها الثلاثة ، وقد كانوا على درجة قصوى من الجمال ، أما هي فقد أصبحت فنانة حقاً ومبدعة .. لقد نحتت ثلاث قطع فنية رائعة ، ليس في أجسامهـــا فحسب ، بل في الروح وفي العقل .

وأنتن ، أيتهات الأمهات الأخريات يجب أن تعتبرن أنفسكن كالمثالين . إنكن تستطعن أن تكن تلميذات بليدات فتضعن اولاداً مرضى ، أو بالعكس تكن فنانات بارعات فتصنعن كائنات جميلة وسعيدة !

لتكن هذه العقيدة راسخة في ذهن كل واحدة منكن ، وبذلك تعطين لأعمالكن اليومية الذوق والرغبة في أدائها على أحسن وجه .

المولود الجديد

إن كل مولود يولد سالماً تقريباً كما أوجدته الطبيعة ، وفي الواقع ، إذا كان غذاء أمه كاملا ومحتوياً ما يحتاج جسمهـــا إليه ، فان الطفل يولد في حالة جيدة ، وبالعكس إذا كانت الأم تتبع نظاماً ناقصاً وفقيراً بالعناصر المغذية فان أنسجتهـــا الخاصة تقدم للطفل حاجته من الغذاء .

فاذا ولد الطفل في حالة جيدة وجب بذل الجهد الممكن للمحافظـــة عليها وذلك بتغذية كاملة وصائبة .

إن أحسن تغذية للطفل هي اعطاؤه كثيراً من حليب أمه ، وقد تحقق وقوع وفيات كثيرة ، وضعف مقاومة أمراض الأطفال ، واضطرابات من جميع الانواع بين الأطفال الذين يتغذون من حليب البقر أو الحليب المجفف وغيره من الأغذية الاصطناعية ، وهذا ما يظهر أهمية حليب الأم وعلاقته بالنظام الغذائي الذي تتناوله مدة الحمـــل ، وبخاصة مقدار ما فيه من فيتامينات « ب» .

لقد أظهرت الدراسات الحديثة الأخطاء الكبرى التي ترتكب في أنظمة تغذية الأطفال .

وبما أن حليب المرأة غني بالسكر وفقير بفيتامينات « ب »،فان الأطفال الذين يتغذون بحليب أمهاتهم وحده لا يكونون ضخام الجثة ، وإن كانت دماؤهم لا تنقصها فيتامينات « ب » .

ومن المقرر اليوم أن الجراثيم المفيدة التي تعيش في أمعـــاء الطفل بواسطة سكر اللبن (لاكتوز) تتشكل من حليب الأم ، وهذه الجراثيم لا تؤلف فيتامينات « ب » فحسب بل فيتامين « ك » أيضاً ، وأكثر من هذا فانهـــا تحوّل اللاكتوز إلى حمض اللاكتيك الذي له أهمية خاصة في وقاية الأمعاء الدقيقة من الاحتفاظ بكمية كبيرة من المواد القلوية . وكل المعادن تقريباً ، وبخاصة ، الكلسيوم والفوسفور والحديد التي لا تذوب إلا في وسط حمضي ، وبدونه لا تستطيع عبور الدم ، كما أن هذا الوسط الحمضي لازم لفيتامين « ج» ولأكثر فيتامينات «ب» .

إن لاكتوز حليب الأم له عمل مضاعف : فهو يسمح بانتاج الفيتامينات وتمثيلها ، وبانتاج المعادن ، وهو نافع لأجل الجراثيم الثمينة المولدة للفيتامينات .

وبما أن هذا اللاكتوز لا يمر بمجموعه في الدم فان الأطفال الذين يتغذون بحليب أمهاتهم لا يكونون ضخام الجثة .

وبما أن أهمية الجراثيم المعوية وانتاجها لحمض اللاكتيك بقيا غير معروفين حتى أيامنا هذه ، فان الأطباء يوصون غالباً بتحلية مصاصات الحليب للاطفال بالسكر العادي ، أو بسكر الذرة ، أو بسكر العنب ، أو بسكر المالت ، مع أن الأبحاث التي أجريت برهنت على أن هذه الانواع من السكر لا تسمح للجراثيم النافعة بالعيش معها ، وهي تمنع تآلف فيتامينات «ب» وفيتامين «ك» ، وفوق هذا فهي تنشط سيلان العصارات القلوية الهاضمة التي بغياب حمض اللاكتيك تمنع تمثل المعادن .

وبالاضافة الى هذا ، نرى اضطرابات النمو وفاقة الدم كثيرة الذيوع بين الاطفال الذين لا يتغذون من أثداء أمهاتهم حتى يبلغوا الشهر السادس أو أكثر من عمرهم ، وقد أكدت الاكتشافات الحديثة انه لا ينبغي اضافة أي نوع من السكر الى المصاصات ما عدا سكر اللبن « اللاكتوز » .

ولوحظ أيضاً أن الاطفال ينمون جيداً اذا أعطوا كميات كبيرة من المواد البروتينية ، ويوصي الآن أشهر الاخصائيين بطب الاطفـــال بألا يضاف الماء الى الحليب الطبيعي ، سواء أكان الحليب معقماً بطريقة باستور أم مكثفاً ، ولا السكر أبداً ، لان الحليب الذي لا يضاف اليه الماء يحوي نسبة من اللاكتوز تكفي حاجة الطفل .

ان الاطفال الذين يتغذون بهذه الطريقة يزداد وزنهم بسرعة ، ويكون عضلهم صلباً ، ولونهم ناضراً ، وتكون لديهم مناعة عظيمة ضد التعفنات والالتهابات ، ولا يصابون بمغص ولا باسهال ، ولا إمساك ، ولا بأي نوع من الاضطرابات الصحية .

ومهما كان نوع الإرضاع فيجب أن تعطى إضافات للطفل لانماء قوته ، وكمية الحليب التي يستطيع تناولها يومياً ، من أمه أو من البقرة ، لا تقدم له إلا ألف وحدة من فيتامين «أ» بينما اللازم له لا يقل عن عشرة آلاف وحدة لحمايته من البثور الجلدية ولتعزيز مناعته ضد الالتهابات والتعفنات . ولذا كان الأفضل أن نعطيه هذه الكمية من فيتامين «أ» بواسطة زيت كبد الحوت الذي يقدم له أيضاً فيتامين «د» ، الذي لا يوجد عنصر أهم منه للاطفال في مدة طفولتهم ، وهو الذي يعطيهم الجمال ، ونقصه أو غيابه أو تمثيله السيء يجعل العظام مشوهة ، والنمو بطيئاً ، والقبح بالغاً أقصى مداه .فينشأ الطفل وقد اتسمت حياته كلها بجبهة غائرة ، وفكين غائرين ، وأسنان يركب بعضها بعضاً ، وذقن متراجعة للوراء ، وقص بارز مثل قص العصفور ، وحوض مشوه ، وركبة مصطكة ، وفخذ أعوج ! ..

إن فيتامين «د» يعطى عادة للاطفال قبل وجبة الطعام ، وهذا هو الوقت الذي لا يمكن فيه للدم ابتلاعه ، والنتيجة ستكون إذن سلبية .

والواقع أنه قبل أن يمر فيتامينا «أ» و «د» من الامعاء الى الدم يجب أن يتحدا مع الأملاح الصفراوية الصادرة عن المرارة ، والمعروف أن الامعاء لا تحوي بين الوجبات الا قليلا من الصفراء أو لا تحوي شيئاً ، وعلى هذا فان زيت كبد الحوت يجب أن يعطى دائماً بعد الأكل مباشرة ، في اللحظة التي تحرك فيها المواد الدهنية افراز الصفراء ويتم تمثيل فيتامين «أ» وفيتامين «د» ، وبهذا يمكن الحصول على طفل جميل .

إن من الأفضل أن تؤخذ هذه الفيتامينات بشكل زيت ، أما أخذها بشكل نقط مكثفة فهو لا يحوي المواد الدهنية تقريباً .

إن زيت كبد الحوت هو المفضل على جميع الزيوت الأخرى لأجــل الاطفال ، وبما أنه يحتوي المواد الدهنية أكثر من الفيتامينات فانه لا يعطي من فيتامين «أ» الا قليلا، ولسد هذا النقص يجب أن يضاف إليه زيت كبد سمك الفليتان بمقدار ملعقة كبيرة (١٥ سنتمتراً) لكل نصف ليتر ، وبذلك تزاد نسبة هذا العنصر الثمين ، ويعطى الطفل ملعقة قهوة من هذا المزيج كل يوم منذ بلوغه اسبوعين من عمره وتزاد هذه الكمية تدريجياً حتى تصل إلى ملعقة كبيرة يومياً .

ويمكن للأم أيضاً أن تعطي طفلها هذه الكمية بطريقة حبات (عشر حبات) من الزيت المكثف وتلحقها بزيت نباتي يعطى بواسطة ملعقة .

وبهذه الطريقة تستطيع المواد الدهنية أن تثير حركة سيلان الصفراء ، والأحماض الكثيفة تقدم في نفس الوقت مع الفيتامينات « ب٦ ، هـ ، ك » ، ويجب الانتباه الى معرفة مقادير الأدوية المكثفة المستعملة للوثوق من تناول عشرة آلاف وحدة من فيتامين «أ» وألف وحدة من فيتامين «د» يومياً ، والأحسن أن تعطى النقاط والزيت بعد وجبات الصباح والمساء ؛ والعادة المتبعة أن تعطى على الريق ، وتبدل هذه العادة إذا أحدثت تمثيلا سيئاً .

لقد أظهرت التحريات الحديثة أهمية فيتامين «ج» الذي يؤخذ عادة من عصير البندورة أو الليمون . وحليب امرأة تتبع نظاماً غذائياً حاوياً ما يكفي من هذا الفيتامين يقدم للطفل كل يوم مئة ميليغرام منه ، وهذا يعتبر نظاماً مثالياً ، بينما حليب الأمهات اللاتي لا يتبعن نظاماً صالحاً لا يحوي الا القليل من فيتامين «ج». أما حليب البقر فلا يحوي في الليتر إلا ستة ميليغرامات فقط ، ولأجل الحصول على حاجته من هذا الفيتامين من حليب البقر يجب أن يتناول (١٧) ليتراً في اليوم .

إن ثلاثين غراماً من عصير البرتقال ، وهذا مقدار يعطى عادة للطفل ، لا تقدم له الا ١٥ ميليغراماً من فيتامين «ج» ، ونفس المقدار من عصير البندورة يعطي خمسة ميليغرامات أو أقل .

وبما أن بثوراً جلدية تظهر على الأطفال أحياناً بسبب إعطائهم كثيراً من عصير الليمون ، فالطريقة الحسنى أن يعطوا الفيتامين بشكل حبوب ، فيمكن تذويب (٥٠) ميليغراماً في ملعقة وتصب في مصاصة ، أو تعطى مع ماء الشرب ، وتعطى حبة في الصباح وحبة في المساء حتى يبلغ المجموع مئة ميليغرام .

ويمكن إعطاء الطفل ملعقة من عصير البرتقال منذ الأسبوع الثاني من عمره ، ويزداد المقدار ملعقة كل أسبوع حتى تصل الكمية إلى ٢٥٠ غراماً في اليوم ، وبزيادة العصير ينقص عدد الحبات ، بشرط ألا يقل ما يتناوله من هذا الفيتامين عن (١٠٠) ميليغرام يومياً .

وهذه الكمية تؤمن للعظام والاسنان نموها الطبيعي ، وتوجد في الجسم سياجاً يحميه من الأمراض الإنتانية ، كما توجد فيه المناعة .

إن الأم التي لا تهتم بتجهيز جسم وليدها بهذا الفيتامين تعرضه للخطر السريع وتضع صحته هدفاً لكل اضطراب خطير ، وسيأتي الزمن الذي يصبح فيه فيتامين «ج» جزءاً من نظام الأطفال الغذائي وأكبر أهمية من زيت كبد الحوت.

إن اكبر خطأ يرتكب في الأنظمة الغذائية الطبيعية للأطفال هو تجاهل فيتامينات «ب» كلها ، مع أن الكميات الكافية منها عدا إثارتها الشهية فهي

تسهل الهضم والخروج، وتمنع تهيجات الجلد والاكزيما، وتقدم النوم الهاديء.

لقد أجريت تجربة مع ثلاثمائة وخمسين طفلا، فأعطيت لكل واحد منهم ملعقة صغيرة من خميرة البيرة في كل يوم منذ كان عمرهم أسبوعين حتى أصبح عمرهم سنة، فكانت النتيجة أن حصل هؤلاء الاطفال على شهية منظمة، ولم يصابوا بمغص أو اضطرابات هضمية، أو قيء، أو اكزيما، وبالاضافة إلى هذه التغذية البسيطة تجنبت الأمهات كثيراً من التعب والقلق.

ومن السهل أن نضيف إلى طعام الطفل ملعقتين من حبوب القمح عندما نجد شهيته ضعيفة، أو خروجه كسولا، وحبوب القمح هي أول ما يجب أن يعطى للطفل لأنها تعطيه فيتامينات «ب»، وهذه الحبوب تقدم للطفل مطبوخة مع الحليب أو الفواكه، بشرط ألا تطبخ أكثر من خمس دقائق بالطنجرة البخارية.

إن أغذية الأطفال فقيرة جداً بالحديد لان زيت كبد الحوت وعصير الليمون أو الحليب لا تحوي الكثير من الحديد، ولكي نجد في الحليب الكمية الكافية للطفل من الحديد يجب أن يتناول (٧٧) ليبرة في اليوم.

والطريقة الصالحة لاعطاء الطفل الحديد الكافي هي أن نقدم له مقداراً من العسل الأسود.

وإذا كان الطفل يتغذى من ثدي أمه فيجب مزج ملعقة من خميرة البيرة في الماء وإعطاؤها له، وإذا كان يتغذى بطريقة المصاصة فيضاف العسل الأسود إلى الحليب، وفي هذه الحالة لا يعطى أكثر من نصف ملعقة صغيرة من هذا العسل في البدء ثم تزداد الكمية بالتدريج حتى تبلغ ملعقة أو ملعقتين.

إن عسل قصب السكر يحوي كمية كبيرة من المعادن غير الحديد، وجميع فيتامينات «ب» التي تقاوم الحر، وعندما يكبر الطفل يجب أن يكون عسل القصب سكره الوحيد.

وعوضاً عن أن يقدم للطفل الماء العادي ليشرب منه يمكن إعطاؤه مرقة الخضراوات المطبوخة قليلاً، وهذا ما يجهزه بالعناصر الثمينة وبخاصة إذا كان

ملح المرقة من الملح النباتي المشبع باليود ، ويمكن أيضاً تجهيز جسم الطفل باليود والصوديوم والكلور ، وهذه كلها عناصر جوهرية للصحة ولكنها مع الأسف مهملة في الأنظمة الشائعة كثيراً .

وعندما يسمح الطقس يعطى الطفل حماماً شمسياً يبدأ بتعريض كل جهة من جسمه للشمس مدة ثلاث إلى خمس دقائق ، وتطول المدة بالتدريج حتّى تصل مدة الحمام إلى نصف ساعة ، والافضل أن يتم بين الساعة العاشرة والساعة الرابعة عشرة ، وأن يدهن جسم الطفل قبل الحمام الشمسي بزيت فستق العبيد أو زيت كمثرى المحامي (شجرة امريكية) لأن فيتامين «د» يتكون في الزيوت على الجلد ، وليس في الزيوت داخل الجلد كما كان يظن قديماً ، وبقدر الإمكان يجب ترك الزيت حتّى يمتصه الجلد ، وإذا كان ولا بد من غسل الطفل بعد الحمام الشمسي فيجب ألا تستعمل الصابون مع الغسل .

غذاء الطفل منذ الشهر الرابع

إذا أعطي الطفل كل يوم جميع الأغذية الّتي أوصينا بها ، فإنه لا يحتاج لأغذية صلبة قبل نهاية الشهر الرابع ، والمبدأ الاساسي لكل نظام غذائي للاطفال هو البدء بكمية بسيطة من كل غذاء جديد ، بحيث لا تتجاوز نصف ملعقة صغيرة ، ثم تزداد تدريجياً حتّى تعطى بنسبة كبيرة بشرط أن يتناولها الطفل بالقبول ، وإذا امتنع عن تناول غذاء جديد ، فلنحاول تقديمه له مرة ثانية وبشكل تدريجي يجعله يعتاد عليه . والملاحظ أن الطفل يأنف من تقديم كمية كبيرة له من أي طعام جديد ، ومن العادة أن يبصق كل طعام لم يتعود عليه ، والسبب في ذلك دهشته من هذا الجديد أكثر من عدم استساغته له .

وفي هذه الحالة يمكن إدخال قطعة الغذاء الصلب في فم الطفل بلطافة أو يترك التقديم لمدة أسابيع حتّى ينسى ما قدم له وامتنع عن تناوله .

وفي ختام الشهر الرابع يمكن إعطاء الطفل جميع أنواع الحبوب الكاملة والمطبوخة قليلا .

إن حبوب القمح يجب أن تضاف الى جميع أنواع الطحين ، أو تمزج بعصير الفواكه وتؤخذ يومياً .

والخريرة تصنع من الحليب واحياناً يضاف إليها صفار البيض ، والبيض غير المطبوخ . إن بياض البيضة ،سيء الهضم غالباً ويسبب اضطرابات هضمية ولذا يفضل اجتنابه .

فانتخب للطفل الخضراوات ذات اللون الأخضر أو الأصفر وادخلها في نظامه الغذائي شيئاً فشيئاً .

وأسهل طريقة هي أن تأخذ قليلاً من أطعمة العائلة وتهرسها وتقدمها للطفل ، كما يمكن إعطاء الطفل الفواكه تدريجياً منذ الشهر الخامس مثل الموز الناضج جداً ، والمهروس جيداً ، وعصير الليمون ، والخوخ بعد مرته بالماء ، والتفاح المبشور ، وخبيصة التفاح ، وغير ذلك من الفواكه المناسبة ، وكلها تؤخذ بدون سكر .

وبالاضافة إلى ما ذكرناه يمكن للطفل ابن الخمسه الأشهر أن يتناول الأغذية التالية :

في الساعة التاسعة : حبوب القمح أو دقيقاً كاملاً مخلوطاً بحبوب القمح والحليب .

في الساعة الرابعة عشرة : جبناً أبيض أو صفار البيض المجمد . خضراوات مطبوخة قليلاً ومهروسة مثل الجزر والقنبيط والخرشوف « الانكنار » .

في الساعة الثامنة عشرة : موزاً ناضجاً أو مشمشاً ، خبيصة تفاح أو دراق ، حبوب القمح أو غيره من الحبوب ، أو بطاطا حلوة .

غذاء الطفل منذ الشهر الخامس

منذ الشهر الخامس يمكن أن ندخل بسرعة في غذاء الطفل الأطعمة الجديدة بشرط ألا يكون فيها السكر المصفى ولا الطحين الأبيض . والمعجنات بالسكر المصفى والدقيق الأبيض ممنوعة جميعها منعاً باتاً .

كما يسمح للطفل في هذه السن بأن يعلك على أسنانه النابتة الجزر النيء اللفت أو الفليفلة الخضراء .

وفي الشهر السادس يمكن أن يعطى قطعاً من الخبز الكامل . والأفضل أن يكون الخبز مقمراً ، كما يعطى من السلطة والخضراوات أو الفواكه التي يرضى عنها.

ونحو الشهر التاسع يمكن للطفل أن يتناول من أغذية أسرته نفسها بشرط أن تكون أغذية مفيدة ولطيفة .

غذاء الطفل في السنة الثانية

وفي السنة الثانية من حياة الطفل ، وخاصة عندما يقترب من عامه الثالث ، يواجه المدة التي يتعرض فيها للأمراض والإصابة بكل عدوى تأتيه بسبب أخطاء الأم .

فمنذ الشهر الثامن عشر تزداد خميرة البيرة التي تعطى له حتى تصل إلى ملعقة كبيرة يومياً وتستمر هذه الكمية دون أن تنقص .

كما يعطى الطفل ما يقرب من ٢٠٠ غرام من عصير الليمون وحوالي ملعقتين كبيرتين من حبوب القمح ، ويستمر اعطاؤه زيت كبد الحوت حتى يكمل نمو العظام والاسنان ، لأن الطفل اذا حرم من فيتامين « د » اثناء نموه تتعرض اسنانه للنخر والتسوس في سن مبكرة وتنبت معوجة ومنحرفة .

فاجتنبوا اذن التكوينات العظمية التي تزعج اطفالكم طول حياتهم ، واجتنبوا ايضاً أدوات معالجة الاسنان التي ستكلفكم مئات الدولارات .

لا تحشوا معد أطفالكم

تحرص الأمهات اليوم على تغذية أولادهن جيداً ، وبحماسة مفرطة في هذا الصدد يرغبن في أن يزدرد الطفل كل دواء اوصى به الطبيب ، غير عارفات أنهن في عطفهن الزائد يغرسن في ذهن الطفل انطباعاً بأنه نقطة الهدف الاساسي الذي ترمي إليه الأم ، وما يشتهيه كل إنسان .

إن الطفل يتعلم بسرعة بأنه يكفي أن يأكل ليلفت الانظار اليه ، وبالفعل لا يتناول إلا ما يدفع عنه غائلة الجوع ، وهنا يزداد قلق الأم ، وأما الطفل فيتخيل أنه أصبح موضع الاهتمام فيزداد في دلاله ...

فلأجل اجتناب هذه الحالة لا ينبغي التكلم عن التغذية أثناء تناول الأكلات ، ويجب معاملة الطفل كما يعامل الضيف ، وباتباع هذه القاعده بدقة يمكن تجنب عدد كبير من المصاعب الغذائية المرهقة .

واذا كان الطفل لا يأكل كثيراً في أكلة ما ، فلا داعي للقلق لأنه سيأكل في أكلة ثانية ، إلا إذا كان مريضاً ، أو ينقص جسمه فيتامينات« ب » .

فإذا تناول من خميرة البيرة ، وحبوب القمح ، والعسل الاسود يومياً ، ومنعت عنه السكاكر بجميع أنواعها وظلت قابليته ضعيفة ، فان من الراجح جداً أنه مصاب بمرض مصدره اضطراب أو غيره من الأسواء .

فيعطى بين الأكلات فواكه طازجة أو مجففة ، وحليباً مع الخبز الكامل والزبد ، وزبدة فستق العبيد ، أو جزراً ، أو غير ذلك من الأغذية الطبيعية .

في خلال محاضراتي كان كثير من الأمهات يشكين لي من ضعف القابلية عند أطفالهن الذين لا يريدون إلا السكاكر ، ويكرهون كل غذاء مفيد لصحتهم فكنت أقول لهن : إن الاطفال لا يولدون أبداً مع قابلية مختلة ، ولكنهم يحصلون على ذلك منكن .

فإذا كان أطفالكن لا يأكلون جيداً فامنعن عنهم حالاً كل غذاء مصفى ومنقى ، ولا تسمحن لهم بتناول السكر الأبيض في أي شكل كان ، وخففن مقدار ما يتناولونه من المواد الدهنية بحذف الزبدة من الحليب . لأن الدهون تضعف القابلية كما هو معروف ، وتحققن من أن فيتامينات «ب» موجودة بوفرة في غذائهم ، وضعن الأغذية الجيدة أمامهم ، ولا تقدمن لهم بين الأكلات إلا شيئاً بسيطاً إذا لزم الأمر ، وبصورة خاصة لا تعلقن أبداً على ما يأكلون ما عدا الثناء الذي يستحقه ذلك النوع الذي أحبوه من الطعام .

إن طريقة التغذية العامة التي تكلمنا عنها في هذا الفصل يجب السير عليها

باستمرار مدة نمو الطفل ، ويجب أن نهتم بصورة خاصة في منع الطفل من تناول الأغذية المصفاة ، والسكاكر ، والمشروبات .

إن تغذية الطفل بحسب « النظام المثالي » تجعله جديراً ببلوغ سن النضج بدون مرض من أي نوع ، وفي نجوة عن اضطراب طريق الهضم ، والعصبيــــة ، والإمساك ، وأمراض الجلد ، وتسوس الأسنان ، والتشوهات العظمية ، وغيرها من الاضطرابات المنتشرة الآن بكثرة بين الأطفال .

فاذا كان طفلك يتمتع بلون جذاب ، وشعر رائع ، وعينين براقتين ، وأسنان جيدة ، وجسم سليم ، وقوة عظيمة ... فان البهجة التي تملكك – أنت الفنانة التي صغت جسمه – تعادل مئة ضعف ما بذلت من جهد ويقظة في السهر على نظام ابنك الغذائي كل يوم .



نحن « نصنع » كهولتنا كما نشاء . . .

حياتك من سن الأربعين إلى ... المئة

منذ عهد قريب فقط أصبحت تتبع وسائل متأخرة ، ولكنها ضرورية ، لمعالجة قضايا الأشخاص الذين يتجاوزون الأربعين من العمر ، وهدفها الاهتمام بأمرهم . وقد كانت الصناعة قبل الحرب العالمية الثانية لا تنظر بعين الشفقة والرحمة إلى العمال الذين وصلوا إلى سن الكهولة . كما أن المجتمع نفسه ما كان ينظر إلى هذه المسألة نظرية جدية ، مع أن الاحصاءات تعلن أن نسبة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٠ ـ ٦٥ سنة من ابناء بلادنا هي ٣٦٠ في الألف ، وهي نسبة عالية تفرض علينا الاهتمام بهؤلاء الأشخاص ، وألا نهمل صحتهم وأن نوفر السعادة لهم .

وإذا كانت المسائل الاجتماعية والاقتصادية المتعلقة بهم تلقى الاهتمام الظاهر اليوم ، فالواجب يقضي ، بألا تلقى مسألة الصحة أقل من هذا الاهتمام لأنها ليست أقل أهمية من تلك . ويظهر أن سن الأربعين عندما تحل، ترسل «دعوة» وتطلب « حظاً » ... فالدعوة هي العناية بالصحة لأن الصحة الجيدة لا يمكن أن تتحقق بقانون يوضع بل لا بد من العناية والاهتمام .

أما « الحظ » فقد تحقق في السنوات الأخيرة ، إذ أعطانا العلم سلاحاً ليس لإطالة حياتنا فقط ، بل لإرجاع النشاط إليها ـ ولو بلغنا سن الأربعين ـ وجعلها أكثر نفعاً وسعادة .

ففي ميدان عملي كغذائي ومحاضر رسخت عندي عقيدة لا تتزعزع بان العمر الوسطي سيكون كما نصنعه .

فمئات ومئات من الحالات برهنت لنا على أن العلاقة بين عمر الشخص المسجل في دفتر هويته وظاهره ضعيفة .

فأنت لا تحمل على كاهلك السنوات المسجلة في هويتك الرسمية ، وإنما السنوات التي يظهرها محياك وجسمك للناظر إليك ، ولا يمكن لأحد أن يحدد عدد سنوات عمرك لأن « علم التغذية » علمنـــا اليوم كيف نرجع الشيخوخة إلى الوراء بضع سنين .

ولعل من المفيد أن نورد هنا قصة أو قصتين من القصص التي وقعت لي في هذا الموضوع في مدينة هوليود .

من المعروف أنني مكثت في هوليود زمناً طويلاً وكنت فيه مستشاراً غذائياً لعدد كبير من كواكب السينما ، وفي هذا المكان يخيم ظل « الأربعين » بظلام محزن أشد منه في كل مكان ، والأنوار العاكسة تفضح الأسرار بشكل رهيب ..

فآلة التصوير السينمائي تجسم عيوب الجلد وتظهرها أكثر من حقيقتها ، ومن جهة أخرى نرى التزاحم بين الشباب والشابات يشكل كابوساً هائلاً ليفوز كل واحد منهم أو منهن برضا الجمهور وحسن التفاته .

فبعد إنتاج طويل في « بردواي » من أعمال الممثل (ل . م) الذي لعب أحسن الأدوار خلال ثماني سنوات ، اقترب من سن الأربعين وبدأ فيه الخراب . فقد أخذ ظهره يتقوس ، وكرشه يبرز ، وبعض التجعدات تلوح على وجهه بصورة لم يستطع « المكياج » أن يخفيها .

عندئذٍ شعر بحاجته للعمل السريع والفعال لانقاذ جسمه من الشيخوخة . فدرسنا عاداته في طعامه وفي طرز حياته ، فظهر لنا أنها ليست حسنة كما أنها ليست رديئة بالنسبة لمتوسط حالات الأشخاص الآخرين .

فهو يتناول أحياناً كمية بسيطة من المشروبات الروحية ، ولا يقوم أبداً ببعض التمرينات الرياضية بخلاف ما يقال عنه في المجلات السينمائية وما يظهر به في صوره الشمسية ، وتنقصه الراحة والنوم ، وتغذيته غير كافية بالنسبة للعمر الذي بلغه ، ومن جهة أخرى فهو يعاني كسلاً معوياً مزعجاً .

لقد تحدثت معه طويلاً ، وأعطيته بعض المعلومات الجوهرية عـن الجسم البشري ، ثم أوصيته باتباع « نظام تنظيف المعدة خلال سبعة أيام » ، وأن يسير على (النظام المثالي) بدقة ، ويقوم بتمرينات رياضية معتدلة لتقوية عضلات البطن ، ويأخذ كفايته من النوم والراحة ، ويحدد مشروبه اليومي بقدح واحد مع الغداء .

وما هي إلا مدة قصيرة حتى نقص وزنه الكيلوات التي كانت تتدلى من بطنه ، وظهر وكأ نه عاد إلى الوراء عدة سنوات ، وشعر بأنه أكثر خفة ورشاقة مما كان ، وهو اليوم رغم الخامسة والأربعين يقوم بالأدوار الأولى وتتغنى النساء بشبابه وسحره .

وقصة أخرى من هذا القبيل ، وهي قصة امرأة في سن الكهولة نرمز لاسمها بحرف (س) كانت في سن السادسة والأربعين ولا تختلف أبداً عن النساء اللائي نراهن في السوق أو السينما المجاورة لنا .

وقد كانت في صغرها تحب العزلة ، وأصيبت بالحصبة ، وفي سن الرابعة عشرة أصبحت فتاة جميلة ساحرة ، وتزوجت فور انتهاء دراستها ، وقبل أن تصل إلى سن الرابعة والعشرين أضحت أماً لولدين كانا في صحة جيدة،وقد نجت الأم من حوادث وأمراض خطيرة ، وقضت حياة لطيفة وهادئة حتى سن السادسة والأربعين ، فاغترت بهذه الصحة الجيدة ، وراحت تهمل قواعد الصحة شيئاً فشيئاً ، وبما أنها كانت واثقة بهضمها الجيد فقد أخذت تخضع لنداء شراهتها الذي قادها إلى البعد عن النظام العلمي ، وأصبحت لا تتحرك إلا بالسيارة ، ولا تمشي خطوة ، ولا تقوم بأي تمرين رياضي ، ولا تكلف نفسها مشقة العناية بزوجها بل تترك كل عمل لغيرها ، وفي الصيف تحفظ جسمها من الشمس خوفاً من الإصابة بضربة الشمس ، ولا ترضى باكتساء جلدها لون السمرة ، وفي الشتاء – وإن كانت تحب الشمس – فهي لا تستخدمها لجعل جلدها أسمر بواسطة المصباح لأن ذلك يضجرها .

أما زيت كبد الحوت فكانت تشك في فائدته وتشمئز من طعمه ، وتخشى

أن تصاب بالبدانة إذا تناولت منه وتظن أن حياة الدعة تكفيها .

ومن جهة أخرى كانت (س) لا تهتم بشيء ، وتعتبر نفسها صحيحة دائماً وسالمة من جميع الأمراض ، وبلغت سن الأربعين ، وهي بدون عمل مشوق ، ولا اضطراب عاطفي مما جعلها مهددة بالبدانة لشدة إفراطها في الأكل .

لقد أفلت منها في هذه السن ما كانت تسميه (صحتها الجيدة) واصيبت بأمراض خطيرة واضطرابات ما كانت تعرفها من قبل ، ولا تعرف الآن كيف تتجنبها أو تعتني بها : مرض القلب ، وداء السكتة ، وتصلب الشرايين ، ومرض السكر ، وتشمع الكبد ، والتهاب المرارة ، وقرحة المعدة ، والتهاب الكلي ، وغير ذلك .

لقد تمتعت هذه السيدة بصحة جيدة في الشباب ، وعانت أمراضاً مميتة في سن الأربعين ، مع أنها كانت تستطيع اجتناب ذلك لو اهتمت بغذائها وطراز حياتها ، وكثير من أمثالها يرتكبون خطأها ويحرمون أجسامهم الصحة الجيدة ، وكثير أيضاً يلقون حتفهم في وقت مبكر ، وهذا ضياع محزن للحياة البشرية .

إن سن الأربعين تثير مشاكل يجب أن نواجهها بتبصر ونعمل لحلها . وفي كل مرة أشاهد فيها مستمعين لمحاضراتي في أية بقعة من بقاع الولايات المتحدة الامريكية كنت أشرح لهم هذه المشاكل وطرق حلها .

فهنا ك رجال نشيطون يضجرون من مشاكلهم أمام مزاحمة الشباب لهم ، ويريدون أن يعرفوا لماذا يشعرون بالتعب الشديد .

وهناك نساء يلقين نظرة طويلة على المرآة ويشاهدن فيها ما تركته أعباء السنين من آثار وما أزالته من مجالي الجمال .

وإلى جانب هؤلاء وأولئك رجال يفزعون من معدهم الناتئة ، ومصابون بالتهاب الأعصاب يشكون من ركبهم المتصلبة ومفاصلهم المتألمة ،مع أن إرادة قوية وعقلا مدركاً يمكنهما أن يجعلا القسم الثاني من الحياة (ما بعد الأربعين) صحيحاً ونافعاً .

لم تعرف حتى عصرنا هذا طريقة ما تمنع تخريبات (الأربعين) ، والآن

أيضاً ما زلنا نهمل (علم التغذية) الحديث بشكل مخجل .

إن بعض الأمراض يمكن أن تؤدي إلى الموت مع أنه لو بذلت عناية لمكافحتها لزالت نتائجها المفجعة . ولا سيما إذا عولجت منذ البدء .

لقد كان متوسط العمر ، منذ زمن طويل ، خمساً وخمسين سنة ، ونحن أيضاً رسخ في عقلنا الباطن أن (الأربعين) هي بدء الشيخوخة ، ويجب أن يتبعها موكب من الأمراض والآلام ، وكثير من الأشخاص يرضون ببؤسهم دون أن يفعلوا شيئاً غير أن يتنهدوا قائلين : هذا هو العمر !

إن هذا الموقف جنون مطبق ، لأنه لا ينبغي لنا أن ننقاد لما يمكن أن نتجنبه .

لقد تمدد متوسط العمر اليوم إلى سن الستين ، والسنوات القادمة بين الأربعين والستين يمكن أن تكون لنا المدة الأعظم أهمية في حياتنا ، والتي فيها نقدم أحسن ما ننتجه .

لقد أثبتت الدراسات والتجارب العديدة أن تغذية مدروسة جيداً تستطيع أن تجنبنا أكثر الامراض التي تصيب الكهول ، وقد كانت النتائج اكثر وضوحاً من نتائج تخفيف المستنقعات في مكافحة الملاريا !

إن أمراض : التهاب المفاصل ، وارتفاع الضغط ، والسكري وغيرها من الأمراض الكثيرة لم تعد معتبرة الآن أمراضاً عضالة ، وانما أصبحت تسمح للمريض بقضاء سنوات عديدة في عيش لطيف ومفيد .

نرى شخصاً معافى تماماً في المساء ، فإذا به يموت في الصباح بمرض القلب ، فكيف وقع ذلك ؟! .

إن مرض القلب ليس مفاجئاً ، بل هو متأصل فيه منذ أشهر ، وربما منذ سنوات ، ولكن عوارضه الأولية غير المدركة أو الغامضة جداً نسبت خطأً إلى الهضم فأهملت ... وكيفما كانت طبيعة المرض فان التبدلات التي تطرأ أو التي تجعل الجسم قابلاً للإصابة لا يمكن أن تزيد على مدة أطول من ظهور المرض نفسه ، وعلى هذا فان تغذية جيدة يمكنها أن تحوّل هذه التبدلات ، وأن تمنع بعض الأسواء التي يمكن أن تشتد ، أو تجعل الجسم ضعيفاً ، أو قابلاً للإصابة بالامراض

الإنتانية ، وأخيراً تستطيع وقف المرض المزمن في ابتدائه ، وعجز الجسم عن القيام بوظائفه .

أعرف رجلاً نزعت إحدى كليتيه منذ سنوات ، وهو اليوم صحيح ومعافى ، ويواصل حياته بنشاط ، ويؤكد بأنه ما أحب العيش مثل اليوم ، وقد جعلته العملية الجراحية يفكر في المستقبل ويقول :

« ليس لي الآن غير كلوة واحدة ، تقوم بوظيفة الكليتين ، ويجب أن أكيف وجودي على أساس حماية هذه الكلوة » .

لقد درس هذا الرجل مسائل التغذية بعناية تامة ، وراح يطبق في كل يوم ما تعلمه ، ومنذ ذلك الوقت حصل على توازن كامل لصحته ، وعرف كيف يقضي عدة سنوات بسعادة وهناء . ولحسن الحظ ، ان أكثر الاشخاص لا يواجهون الاحتمالات الطارئة وجهاً لوجه ، بل إن أقل تبدل في طراز حياتهم يكفي عادة لينبهنا إلى تجنب أكبر عدد من الأمراض العضالة التي تزعجنا في السنوات القريبة من الشيخوخة .

إن من المستحيل تحديد هذا التبدل بصورة مطلقة لأنه يختلف بالنسبة لكل شخص ويتعلق بمجموعة من عوامل اقتصادية وعاطفية ، الا أن بعض المبادىء الأساسية يمكن قبولها لأجل الجميع وفي السن المتوسطة للحياة .

فكثير من الأشخاص – مثل السيدة (س) المار ذكرها – يصلون سن الأربعين وهم يتمتعون بنعمة الصحة الجيدة ودون أن يهتموا بشؤونهم الغذائية ، ويظنون خطأ أن هذه الصحة الجيدة ستدوم ، بينما الراجح هو أن أغلبية هؤلاء ليسوا في صحة جيدة تماماً كما يتخيلون ، وانما هم متألمون من بعض الاضطرابات مثل الرشوحات المتوالية ، والامساك ، وحب الشباب ، والسمنة أو النحافة ، وبدون الإصابة بمرض عضال يعانون انفعالات تشوّش صحتهم .

إن الجسم يقاوم طويلاً – وبنجاح – التصرفات السيئة ، ولا سيما وقوة الشباب تقدم له شهية عظيمة ، فيتناول كثيراً من الطعام ، ولكن الحالة تختلف بعد سن الأربعين فيضطر إلى الاقتصاد في الأكل ، والتقتير على نفسه لئلا يصاب بالسمنة .

إن نظاماً غذائياً سيئاً يضاف إلى الإهمال الذي عاناه الجسم في السنوات الماضية يؤدي بسرعة إلى ظهور التجعدات في الوجه ، وبياض الشعر وسقوطه، وتلف الأسنان ، وعجز الجسم عن مقاومة الأمراض ، وضعف الرغبة الجنسية .

وبكلمة مختصرة : إنك تستطيع أن تهمل صحتك قبل سن الأربعين ، ولكن بعدها لا تستطيع ذلك أبداً .

فمنذ هذه السن تكون صحتك كما تصنعها بيديك ! ... فسواء كان لديك مرض مزمن أو لم يكن، فاتبع — من بعد سن الأربعين — النصائح التالية :

انقص كمية الأطعمة الدسمة التي تتناولها ، وتناول صحنين — على الاقل — من الخضراوات المطبوخة قليلا ومن ذوات الاوراق الخضر، وتجنب الأطعمة المقلية والمحمصة ، والمرق الثقيل ، والأغذية المنخولة ، والمصفاة ، والمعجنات المعقدة وبخاصة إذا كنت غير راغب في السمنة .

كل ببطء ، وامضغ جيداً ، واستهدف دائماً اختيار الأغذية النافعة والمقوية.

اتبع « النظام المثالي » وكل ما يقدم لجسمك حاجته ، واذا اصبت باضطرابات صحية مثل البدانة ، أو النحافة ، أو التعب، او ارتفاع الضغط ، أو تصلب الشرايين — فسر على « النظام المثالي » وطبق التعليمات التي أوردتها قبل ذكر هذا النظام في الفصل الخاص به ، واتبع هذا النظام والتعليمات الغذائية طيلة حياتك .

إن كثيراً من مشاكل « سن الاربعين » قد عولجت في هذا الكتاب ، مثل سقوط الشعر والشيب ، وذكر أنه يمكن اجتنابها ، بل إصلاحها باتباع النظام الغذائي الخاص بها بدقة . كما أن التهاب اللثة الذي تكلمت عنه في فصل سابق يظهر ، على الأكثر ، في هذه السن ويؤدي الى ضياع الأسنان خلال السنوات التي تليه ، ويمكن الحيلولة دون حدوث هذا الالتهاب ، أو شفاؤه بسهولة بتناول الجبن كل يوم ، وليتر من اللبن الرائب ، وقدحين من عصير الليمون ، أو بتناول ٣٠٠ مغ من فيتامين «ج» ، وما لا يقل عن ألف وحدة من فيتامين «د» .

أما مشكلة التعب فقد تكملت عنها أيضاً في مكان آخر من الكتاب ، فلتراجع في موضعها .

والمشكلة الخطيرة للعمر الوسطي لدى النساء هي مشكلة « انقطاع الحيض » فاذا كانت المرأة في صحة جيدة فانها تجتاز هذه المرحلة من حياتها بشكل طبيعي كما اجتازت مرحلة البلوغ ، وتبقى كذلك حتى النهاية .

ومن الثابت أن اضطرابات انقطاع الحيض تنجم عن أسباب عديدة في مقدمتها : التغذية السيئة ، ثم ان الخوف من انقطاع الحياة الجنسية يلعب دوراً هاماً في الموضوع ، مع أن الاعتقاد مضحك جداً ، إذ ليس هناك من تبدل في هذه الناحية ، لا في الرغبة ولا القدرة على العمل الجنسي !

فكثير من النساء اللواتي خالط حياتهن العاطفية الخوف من الحبل ، وجدن بعد انقطاع الطمث الحب الطبيعي الذي جلب إليهن مباهج كن لا يعرفنها !..

وخوف المرأة من ضياع جمالها ومن سيرها بسرعة نحو الشيخوخة يعتبر عاملا هاماً في هذه المرحلة من انتظار الولادة والتعب في تربية الأولاد والعناية بتغذيتهم ، ولذا فانها بعد انقطاع الطمث ستبقى أكثر جمالا، وتظهر أقل سناً مما كانت عليه في زمن الطمث .

وعلى هذا فان حياة المرأة تكون بعد انقطاع الحيض اكثر حظاً وسعادة لها ، وتجد فيها فراغاً للعمل الذي تحبه : كالقراءة والكتابة ، وارتياد النوادي ، والعناية بحديقتها ، وغير ذلك من المسرات التي كانت تعزف عنها خلال شبابها .

فلأجل أن تعد كل امرأة نفسها لمرحلة انقطاع الحيض بشكل سهل يجب أن تتبع « النظام الغذائي المثالي » ، وأن تهتم ، بصورة خاصة بتناول ليتر من اللبن الرائب ومقدار من الجبن يومياً ، وبتناول كمية من العسل الأسود ، لان تمدد الهرمونات المبيضية ، التي تسهل تمثيل الكلسيوم من العظام ، وبالتالي سرعة الغضب ، والأرق ، وضياع الأسنان ، وهذه العوارض ترافق غالباً انقطاع الطمث وليس لها من سبب غيره .

ويجب أن تتناول المرأة المقبلة على انقطاع الطمث ما لا يقل عن الف وحدة من فيتامين « د » بشكل حبات من زيت كبد الحوت المجمد لتأمين التمثيل الطبيعي للكلسيوم في هذه المرحلة من الحياة .

ويحتاج الجسم أيضاً للحديد لتعويض ما يفقده أثناء العادة الشهرية ، واليود في هذا الوقت ضروري أكثر من أي وقت ولذا يجب اختيار الأغذية الغنية باليود ، وفي مقدمتها الملح النباتي المشبع به .

وفيتامينات «ب» هامة بصورة خاصة ، ويجب أن تحوي الاطعمة منها في كل يوم اكبر قدر ممكن ، وفيتامين «ه» ينشط فاعلية الغدد ويؤجل انقطاع الطمث ، كما يؤخر ما يسببه مر السنين من تلف .

إن النظام الغذائي بالغ الاهمية حقاً في تجنب سير العمر بسرعة نحو الشيخوخة وقد أظهرنا أن الحاجة للفيتامينات هي أكبر بعد سن الأربعين منها في سن الفتوة.

وقد وجد الدكتور كوجيل أن نقص فيتامين «ب١» بين الأشخاص في سن الكهولة ، وخاصة الرجال ، واضح النتائج جداً ، وبعد اختبارات وملاحظات جرت في انكلترة ، تبين ان تحديد بناء العظم والأسنان يستمر طيلة الحياة ، ولذا فان الحاجة للكلسيوم ولفيتامين «د» لا تنقص مع العمر كما كان يظن سابقاً .

وبجزء هام من الجهود التي بذلتها في مجال التغذية والتجميل استطعت مساعدة الكثيرات من نجوم السينما ، ونساء عديدات ، وفتيات عرض أزياء الخياطة على التغلب على مصاعب الجلد والأسنان وغيرها .. وذلك بتبديل طرق التغذية .

وأسجل فيما يلي كلمات قالها الدكتور هنري . س. شرمان الاستاذ السابق في جامعة كولومبيا :

« لقد أصبح من الواضح الآن للجميع ان التغذية لها قدرة على الإصلاح والتجديد أكبر مما أدركه العلم بعد ، وفي انتخاب الأغذية اليومية تلعب التغذية بقيم لا ثمن لها،مثل: الصحة ، والنفع ،والبقاء،وعظمة الحياة البشرية » .

إن «المذهب المورموني» هو مثال دقيق على ما يمكن أن تفعله التغذية العلمية إذا طبقت من أول العمر ، فهذا المذهب الديني يدعو دائماً أتباعه إلى التقيد ببعض القواعد الصحية المفعمة بالعقل والحكمة ، فقد أعطى جوزيف سميث مؤسس هذا المذهب تعليماته كما يلي :

«كلوا من اللحم باعتدال ، لا تشربوا خمراً ، لا تدخنوا ، تناولوا كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات ، عيشوا ببساطة » .

فماذا كانت نتائج هذه التعليمات على أتباع هذا المذهب الذين طبقوها كلها ؟ .. لقد أعطتنا الجواب على هذا السؤال الاحصاءات الدقيقة والموثوقة التي قامت بها مصلحة الصحة التابعة لهيئة الامم المتحدة وذكرتها في كتابها السنوي ، فجاء فيها ما يلي :

إن النسبة المئوية للولادة بين «٢٥» أمة عظيمة كانت «٢٢» في المئة ، بينما كانت بين اتباع المذهب المورموني «٣٠» في المئة ، أما نسبة الوفيات فكانت «١٤» في المئة بين الامم العظيمة و «٧,٥» بين المورمون .

ونظرة عامة على هذا الاحصاء تسمح لنا أيضاً أن نؤكد — حين نقارن النتائج بالاحصاءات الموضوعة عن الشعوب الأخرى — بأن وفيات المورمون بأمراض السرطان وخناق الصدر وتصلب الشرايين أقل من وفيات الامريكيين بهذه الامراض المنتشرة بينهم بكثرة .

وهذه الإحصاءات تظهر أن التغذية العلمية هي أحسن وسيلة للحيلولة دون كل تلف نتعرض له خلال القسم الثاني من حياتنا ، ويسبب لنا كثيراً من الآلام والنفقات .

إن السرطان مثلا غير معروف لدى الشعوب الابتدائية التي تتناول أغذية تتناسب ظروف حياتها ولا تأكل إلا أطعمة طبيعية .

وقد أظهرت التجارب أهمية الغذاء الجيد ليس في تجنب السرطان فقط ، بل في تجنب جميع أمراض الشيخوخة .

إن درجة الصحة التي تتمتع بها بعد السنين تحدد منذ سن الأربعين بواسطة

تغذيتك وعاداتك الصحية .

فضع برنامجاً لصحتك ، ليس للحاضر بل للمستقبل أيضاً ، وأعد للسنوات التي تأتي النظام الذي يجعلها أحسن سنوات حياتك .

إن تغذية جيدة لا تكفي وحدها ، بل يلزم معها : التمرين الرياضي ، والراحة ، وشباب العقل ، فلكل منها مهمته ودوره .

فاحتفظ للكهولة بقيودها الخاصة .

إنها المرحلة التي يجب أن يقف فيها العقل أمام أخطار التهور المرعب .. إنها السن التي تضع حداً لتصرفات الذين يعملون بوحي الشيطان ، والتي تفهم ابن الخمسين ان من الجنون أن يقاسم ابطال التنس من زملاء ابنه في المدرسة ألعابهم !..

فلا تضيع نشاطك — في هذه المرحلة — بدون فائدة ، ولا تكن مضراً ، فإن شعورك بعدم نفعك يسرع بك نحو الشيخوخة .

إبتدع من نفسك وسائل للعيش . انكب على عملك ، قم بجزء من الخدمات الاجتماعية ، إعمل جيداً لئلا تصدأ ، فبالعمل يدوم سرورك .

إن كهولتنا ستكون كما نصنعها بأيدينا ! وهناك فيض من الأمثلة لدعم هذا القول .

فالقائد البروسي « ستينميتز » ، والمغني الايطالي « كاروزو » قد خبا نجمهما في فجر العمر ، بينما المخترع الامريكي « اديسون » والاديب الروسي « تولستوي » قد عاشا طويلا وكانت شيخوختهما مفعمة بالعمل النافع والانتاج .

فهلا كانت هذه الحياة الطويلة منسجمة مع رغباتها في إتمام رسالتها ؟ .

فبعد الاحصاءات التي لا تنكر دقتها ، لدينا جميعاً تأمين ضد الشيخوخة المبكرة .. هو الاهتمام الدائم بغذائنا وبصحتنا ، وهو أمل فوري لنا أن ننقذ كهولتنا من المرض وعدم النفع .

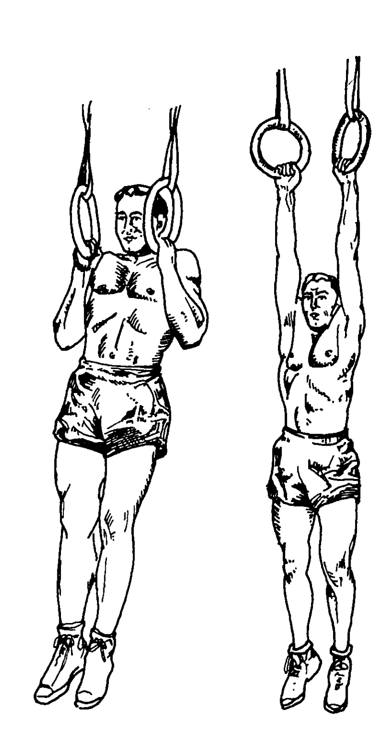
إن في الصناعة قولا باطلا هو : ان الرجل الذي تجاوز الاربعين عرضة لحوادث خطيرة ! ..

مع أن الدراسة التي قامت بها « المصلحة القومية الصناعية للصحة » في انكلترا في المقارنة بين انتاج الرجال ذوي العمر المتوسط والشباب ، أثبتت أن الرجال في سن الاربعين ينتجون أحسن ويعتنون بانتاجهم أكثر من الشبان بفضل التجارب التي مرت عليهم .

فيجب إذن أن نقول : إن الرجل الذي تجاوز الاربعين يكون « عرضة للمرض » لا « عرضة لحوادث خطيرة » وذلك إذا أهمل صحته ولم تكن لديه إرادة المحافظة عليها .

إن هذه سن يجب أن تكون السن التي تبقى فيها الصحة سليمة ، وهذا ما ينبغي أن يعزم عليه كل شخص .

لقد عرفنا علم الصحة ، وعرفنا كيف نطبقه ، وهذا حظ كبير لجيلنا يجب أن نحافظ عليه .



عش شابا . . عش طويلا ! . .

علم « جديد » لمعالجة مشاكل الشيخوخة

وجد عندنا أطباء لمعالجة الأطفال منذ زمن طويل ، ويعتبر أطفالنا أحسن أطفال العالم تغذية ، ولكن « علم معالجة الشيوخ » لا يزال في أولى مراحله ، ومع ذلك فقد نال فوزاً عظيماً ، وعما قريب سيصبح « أطباء الشيوخ » مشهورين أكثر من أطباء الأطفال ، وبفضل علمهم ستصبح السنوات الأخيرة للحياة رضية وأكثر نفعاً وسعادة .

كثيراً ما كان يقال : إن العيش غير حسن بعد سن الخامسة والستين ، أو سن الخامسة والسبعين ! .

كان هذا القول يردد عندما تقترن السنوات الأخيرة من العمر بالأمراض وعوارض الضعف العديدة التي يظن أن لا بد منها ..

أما الآن فيمكن أن تصبح هذه السنوات « العصر الذهبي » للشخص الذي يعرف مباديء التغذية العلمية ويطبقها .

إن المتقاعدين الذين تحرروا من الوظائف وقيودها في السنوات السابقة ، والأشخاص المسنين يمكنهم أن يكتشفوا مباهج الموسيقى الجيدة ، والأدب ، والأحاديث اللذيذة واعظم أنواع التسلية .

إن الشخص السالم من الأمراض والواثق بشخصيته يمكنه أن يتوقع من النصف الثاني من وجوده أن يكون عهد سرور وبشاشة وازدهار ، وأي توعك أو اضطرابات في صحة المسن لا ينبغي أن يقلقه لأن ذلك يمكن شفاؤه في أي سن ، ولو كان سن المصاب الخامسة والستين أو التسعين .

أذكر رجلاً كان في حالة سيئة جداً منذ زمن طويل ، فهو مصاب بالنحافة المفرطة والارق والعصبية والامساك والتهاب الاعصاب ، وفي سن الخامسة والستين واظب على سماع محاضراتي عن التغذية ، وطبق مبادئي بدقة واحكام ، فكان يتناول في كل يوم الأغذية التي توفر لجسمه حاجاته ، واتخذ لنفسه قاعدة مطلقة هي أن لا يأكل كثيراً ، فراحت صحته تتحسن على مر الايام ، وشعر بأنه احسن حالاً وأشد قوة مما كان عليه خلال السنوات الاربعين الماضية ، وفي سن الخامسة والثمانين ظل مستقيم القامة كالألف ، ونشيطاً في جسمه ، وفي عقله وبصره ، لدرجة أنه كان يقرأ بدون عوينات ويقود سيارته بدون أدنى مشقة.

لقد كان يقول في سن الخامسة والسبعين : إنه يعيش عمراً حصل عليه بالدين ، أما في سن الخامسة والثمانين فكان يقول : إنه يعيش عمراً دفع ثمنه نقداً ، لانه ربحه بجهوده التي أعطت ثمارها .

إن الكثيرين يحاولون الاعتذار عن الاضطرابات الصحية التي تنتج عن سوء التغذية بأنها لا بد منها في سن الشيخوخة فيرضون بها ويخضعون لحكمها ، فاذا ضعف بصرهم نسبوا ذلك إلى عيونهم بتأثير الكبر ، غير عارفين أن هذه العوارض نتيجة إهمالهم في سن العشرين وحرمان جسمهم من فيتامين «أ» وفيتامين «ب٢» .

لقد تحقق للعلماء الاخصائيين أن ثمانين في المائة من الكهول يتألمون من مرض العشا (عمى الغسق وفرط الشعور في ضوء النهار) وهو ناتج عن نقص فيتامين «أ» في جسمهم . إنهم إذا تناولوا من الفواكه والخضراوات وحبوب فيتامين «أ» التي تحوي من ٢٠ ألف وحدة إلى خمسين ألف وحدة ، بعد كل أكلة — حصلوا على الشفاء بسرعة .

واضطرابات العين الأخرى مثل: التصاق الجفون ، ونقص النظر وبخاصة في الظلام ، وتدمع العين واحتقانها تنتج عن نقص فيتامين «ب٢» ، والحليب واللبن الرائب خاصة غنيان بفيتامين «ب٢» ، وتناول اللبن كل يوم يتغلب على هذا النقص ، وإذا كانت الحالة خطيرة فيجب تناول خمسة ميليغرامات من حبوب فيتامين «ب٢» « ريبوفلافين » قبل الوجبات أو بينها لمدة ستة أيام أو

ثمانية حتى تزول العوارض ، وإلى جانب ذلك تؤخذ فيتامينات «ب» كلها وخاصة الاينوزيتول ، وحمض بارا – آمينو – بنزويك ، فهي هامة للبصر ، ويمكن الحصول على هذه الفيتامينات من العسل الاسود ، وحبوب القمح ، واللبن الرائب ، وخميرة البيرة وذلك بتناول كميات منها يومياً .

وفيتامين «ج» يحمي أيضاً البصر من العوارض في بعض الحالات ، ويجب أن يؤخذ منه ما لا يقل عن ٣٠٠ ميليغرام بواسطة الأطعمة الطبيعية وباضافة حبوب إليها .

والخلاصة : إذا كان نظامك الغذائي يحوي جميع حاجات الجسم فان بصرك لن يتعرض لأي اضطراب مهما كان عمرك !

بياضة في العين

لقد أمكن – بالتجربة – زيادة ظهور البياضة في عيون الحيوانات بمنع فيتامين «ج» وفيتامين «ب٢» عنها ، وعرف أن بعض أنواع هذه البياضة في الأشخاص تحدث من نقص فيتامين «ب٢» ، وتزول بتناول (٣٠) مليغراماً في اليوم من هذا الفيتامين خلال خمسة عشر يوماً متوالية ، وإذا كان المرض قد تقدم كثيراً فان هذه المعالجة توقف – على الأقل – تقدمه .

وهناك أنواع أخرى من البياضة لا تنجح فيها المعالجة بالغذاء فيجب أن تعالج بالجراحة ، والجراحة من شأنها ان تزيل الخوف من الانتهاء إلى العمى التام .

الضعف العقلي

إن الضعف العقلي يرافق السنوات الاخيرة من الحياة ، ويلاحظ أكثر الاشخاص انهم لا يفكرون بوضوح وبسرعة إلا في عهد شبابهم ، ويتألمون من ضعف ذاكرتهم في الكبر حتى ليخيل اليهم انهم سيفقدون عقلهم ! ..

اقد أخضع عدد من الأشخاص المسنين في مستشفى بفيلاديفيا لنظام غذائي

فقير بفيتامين «ب١» ، وبعد اختبارهم لمعرفة النتائج قدمت اليهم الكميات اللازمة من هذا الفيتامين ثم أعيد الاختبار ، فظهر أن تفكيرهم كان خلال الأيام الأولى من التجربة بطيئاً وغامضاً ،ووجدوا صعوبة في استرجاع ذكرياتهم ، وظهرت محاكماتهم العقليــة أدنى مما كانت عليه ، ولمــا أضيفت كمية من فيتامين «ب١» إلى غذائهم تحسنت حالتهم ، وعادوا الى وضعهم الطبيعي قبل التجربة عندما أعطوا جميع أنواع فيتامينات «ب» .

ولاحظ الدكتور سبايس مدير مدرسة التغذية الحديثة في الكلية الطبية بجامعة « نورث وسترن » أن نقص أحد فيتامينات «ب» — حمض النيكوتينيك — من غذاء اشخاص نشيطين وشجعان ، جعلهم كسالى وجبناء !

إن هذه العوارض العقلية قد رافقها تبدلات عضوية ، وباعطائهم «٥٠» مليغراماً من هذا الفيتامين مع كل وجبة وخلال أيام ظهرت عدة إصلاحات عظيمة في حالتهم وخاصة الجهاز العصبي .

إن فاقة الدم يرافقها عادة ضعف الذاكرة ، لأن الدماغ لا ينال كفايته من الاوكسجين ، وهذه الظاهرة كثيرة بين المسنين وخاصة النساء .

فاذا شعرت بضياع الذاكرة ، وشاهدت الصفرة ترتسم على وجهك فأسرع إلى تجديد بناء دمك .

إن إهمالك تناول شيء من الطعام بين الأكلات الرئيسة يمكن أن يسبب لك اضطرابا في الذاكرة ، لأن دماغك حرم باهمالك هذا من تناول كفايته من المواد السكرية التي هي مصدر النشاط الوحيد له .

فاذا كنت تشعر بانحطاط القوة السريع ، والتعب خلافاً للعادة ، وإذا كنت تنسى ما ذهبت لاجله وانت لم تفارق باب دارك بعد ... فخذ كــل يوم ملعقة — أو ملعقتين كبيرتين — من العسل الاسود ، فتعطيك السكر والحديد والنحاس اللازم لدماغك .

تناول من حبوب القمح في الترويقة ، وملعقة من خميرة البيرة قبل كل

وجبة ، وبعد قليل من الزمن ستردد ما قاله أحد تلاميذي بعد أن طبق هذه الطرق البسيطة .

لقد كان يصيح بلا انقطاع :

– (حقاً ، لم يكن لي أبداً تفكير واضح في مدة حياتي كما هو اليوم ...).

ارتفاع الضغط الشرياني

إن ارتفاع الضغط الشرياني هو أيضاً من مشاكل الشيخوخة ويحدث عندما تصبح الأوعية الدموية أضيق من حالتها الطبيعية ، ويمكن تشبيهها تماماً بأنبوب الماء الكبير في البستان إذا استبدلناه بانبوب صغير على أن تمر فيه كمية الماء نفسها ، فتكون النتيجة أن يصبح ضغط الماء على جدار الأنبوب الصغير أشد قوة بكثير مما كان على جدار الأنبوب الكبير .

وكذلك ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية يزداد عندما تصغر سعتها ، والأمر الخطير في هذه الحالة هو أنه يمكن تفاقم الضغط حتى يمزق أحد الجدران ، فيشكل خثرة دموية توقف جريان الدم ويمكن لهذه الخثرة أن تلبث في الاوعية الشعرية للدماغ فتسبب الشلل ، أو في عضلات القلب فتحدث الخناق الصدري .

إن كثيراً من الحوادث يمكن أن تنتج عن هذا الضيق في الشرايين ، ففي حالة السمنة تكون الأوعية الدموية مضغوطة جداً من مستودعات الدهن التي تشكلت حولها .

والعصبية التي تحدث من نقص الكلسيوم أو فيتامين «د» أو من أحد فيتامينات «ب» وبخاصة فيتامين «ب١» وفيتامين «ب٢» تؤدي أيضاً ، وعلى الغالب ، إلى تصلب الأوعية الدموية .

وأخيراً : إن الاضطرابات العنيفة ، وخيبة الأمل ، والهموم والقلق هي نتائج ظاهرة لضغط وقتي مرتفع . في هذه الحالة يستعد الجسم بحركة تلقائية للعمل الواجب للتغلب على العقبات ، وتنقبض الأوعية الدموية حتى يتمكن

ضغط قوي من الإسراع في إمرار جميع العناصر في الأنسجة وهي الفيتامينات والمعادن والاكسجين أو غيرها من العناصر التي تحرض الأنسجة على العمل . إن هذا الضغط لا يزول إلا بزوال الدافع العقلي الذي أثاره .

وبما أن لفيتامينات « ب » علاقة كبيرة بتوازننا العقلي ، فان الاشخاص الذين يسبب لهم الاضطراب ارتفاعاً شديداً في الضغط يجب أن يتناولوا كميات كبيرة من هذه الفيتامينات ، كما ينبغي أن يكون نظامهم الغذائي كاملا من جميع النواحي ..

فيتناولون يومياً ثلاثة اقداح من اللبن الرائب ، ومن الجبن للحصول على الكلسيوم ، وألف وحدة من فيتامين «د» بتناول حبوب من زيت كبد الحوت لتسهيل تمثيـــل الكلسيوم . كما يتناولون من فيتامين «ج» وفيتـــامين (ب — P) ، وهذه العناصر ذات أهمية كبيرة في غذاء تصلب الشرايين لأنها تعطي القوة لجدران الأوعية الشعرية وتساعد في انقطاع جريان الدم .

ويجب ألا نهمل تناول كميات كبيرة من عصير الليمون وجميع الأغذية الغنية بفيتامين «ج» ، وتكمل عند الضرورة بحبوب من هذا الفيتامين بحيث تصل إلى ما لا يقل عن ٣٠٠ مليغرام من فيتامين «ج» في اليوم إذ أردنا البقاء في حالة جيدة ومساعدة الأوعية الدموية على المقاومة .

إن فيتامين «أ» وفيتامين «ب — P» يستعملان بنجاح لخفض الضغط الدموي . وطريقة المعالجة هي تناول (٥٠) الف وحدة من فيتامين «أ» تؤخذ من حبوب زيت كبد الحوت بعد كل وجبة وقبل النوم بحيث يبلغ المجموع (٢٠٠) ألف وحدة يومياً ويستمر على ذلك لمدة أسبوعين . وتخفض الكمية الى (١٠٠) ألف في اليوم حتى يعود الضغط إلى حالته الطبيعية .

أما فيتامين (ب — P) فان أغنى مصدر له القشرة الخارجية الصفراء في الليمون ، ويمكن بشر هذه القشرة وغمسها في الماء وغليها ثم تركها منقوعة مدة أربع وعشرين ساعة قبل شربها ، ولم يعرف حتى الآن المقدار اللازم تناوله من هذا الفيتامين .

والمصادر الأخرى لهذا الفيتامين هي البرتقال ، وعصير الليمون ، والخوخ ، وعنب الذئب الأحمر .

والمركبات التجارية لهذا الفيتامين تسمى « روتين » أو « هيسبيريدين » وكثيراً ما يوصي بها الأطباء لمعالجة تصلب الشرايين وهي ذات أثر فعال .

والمصابون بتوتر العضلات يجب ألا يخففوا المـواد البروتينية اللازمة لأجسامهم ، وهي كمية لا تقل يومياً عن ٦٠ — ٨٠ غراماً في اليوم .

لقد كانوا ينسبون الضغط الدموي إلى المواد البروتينية ويسيئون إلى صحة المرضى بمنعهم عن تناولها ، غير أن الطبيبين (ستيل) و (كاونتز) من أطباء مستشفى مدينة سان لويس لاحظا أن النظام الغذائي الغني بالمواد البروتينية ذو فائدة ثمينة في تقوية الأوعية الدموية عند المسنين ، عدا عن أنه يصلح لتصلب الشرايين العضال .

ولا يكفي المصاب بالضغط الاهتمام باتباع نظام غذائي كامل فقط ، بل يجب عليه ملاحظة بعض امور تتعلق بالغذاء .

فاذا كان الضغط عالياً جداً فلا يجوز تناول اكثر من كأس أو كأسين من مائع في وقت واحد ، لان المائع عندما يمر في الدم يزيد حجم الجريان ويزيد بالتالي الضغط على جدران الأوعية .

ويجب التخفيف من تناول الطعام خلال الأكلات الثلاث الرئيسة وفي اثناء النهار ، وينبغي تجنب المقادير الغذائية الكبيرة التي تزيد في الضغط وخاصة الاوعية المحيطة باعضاء الهضم .

وليلاحظ أن أكبر عدد من الاصابات بارتفاع الضغط تحدث عادة في أيام الأعياد حين تكثر الولائم والمآكل .

وعلى المصاب بتصلب العضلات أن يتجنب قبل كل شيء الأكلات الثقيلة ، وأن يحاول البقاء هادئاً في كل لحظة ، لأن أي جهد يزيد الضغط الدموى في القسم الذي يشتغل من الجسم ويمكن أن يحدث الاصابة المفاجئة بسهولة .

فاذا حافظ المصاب بتصلب العضلات على هذه القواعد بدقة وعناية أمكنه الوصول إلى هبوط الضغط وإطالة أمد الحياة .

احفظ شرايينك لينة

إن تصلب الشرايين يسبب ارتفاع ضغط الدم العضال ، وهو الذي يقاوم المعالجات التي تبذل خلال السنوات ، لأن الشرايين أضاعت بالتصلب ليونتها الأساسية ولم تبق لها القدرة الطبيعية على القيام بمهمتها ، وبما أن حجم الدم الذي يمر في الشرايين لا يتبدل فإنه في حالة التصلب يضغط بقوة على جدران الأوعية الدموية ليمر فيها ، فيؤدي ذلك إلى إرتفاع الضغط .

فمن الأهمية بمكان أن تفهم أن تصلب الشرايين يمكن أن يتفاقم حتى ينتهي إلى عاقبة محزنة ، كما يمكن أن يظل الضغط طبيعياً أو منخفضاً وفي جميع هذه الحالات يكون أكثر شرايين الجسم في ليونة ومرونة كافيتين . أو يكون أحدها أو عدد كبير منها في صلابة تصل إلى درجة يمكن معها أن تتمزق بتأثير اندفاع دموي عنيف .

ومنذ سنوات عديدة كانت مثل هذه الحوادث أكبر الأسباب للوفيات في الولايات المتحدة حيث كانت تقتل ما يقرب من ضعفي ما يقتله مرض السرطان من الناس .

وبما أن الشريان الأبهر هو أول شريان يتصلب عادة ، فإن الوفيات التي تحدث بتصلب الشرايين كانت تنسب إلى مرض القلب ؛ أكثر مما تنسب إلى التصلب ، ولذا كانوا لا يقيمون وزناً لأضرار التصلب .

ورغم أن العديد من العلماء قاموا بتحريات هامة على أمل وقف ويلات هذا المرض فانهم لم يصلوا إلى نتيجة قبل عام ١٩٥٠ حين ألقوا شيئاً من الضياء على هذا المرض .

والظاهر اليوم أن السبب الحقيقي لتصلب الشرايين هو نقص أحد فيتامينات « ب» من الغذاء وهو « الكولين » .

وبما أن الكولين لا يُمثّل بدون وجود الاينوزيتول (من مجموعة فيتامينات «ب» أيضا) ، فقد أصبح القول الصحيح هو : أن نقص هذين الفيتامين يسبب تصلب الشرايين .

وهناك عوامل أخرى تتدخل وتعقّد المسألة ، هي أن الكولين له بعض المشابهات الكيماوية مع حامض ميتونين– الذي يوجد في الأغذية البروتينية مثل الحليب والبيض واللحم – فاذا كان النظام الغذائي فقيراً في البروتئين يكون غنياً بالكولين، وهذا الكولين يتحول في الكبد ويقوم بمهمة الميتونين اللازم لإعادة بناء أنسجة الجسم ، وعلى هذا فإن نقص البروتئين يمكن أن يجر إلى نقص الكولين بصرف النظر عن الكمية التي أخذت .

هناك عنصر يسمى« كوليستيرول » [1] يقرب في صلابته من الشمع وهو جزء من بعض الأنسجة العضوية وخاصة من أنسجة المخ والأعصاب ويوجد في الدهون المدخرة في خلايا الجلد ، وفي الكبد ، وفي أعضاء أخرى ، ولكن دوره لم يعرف تماماً بعد ، وإنما عرف أن دم الأشخاص السالمين من الأمراض يحتوي كمية من الكوليستيرول تتراوح بين ١٤٠ الى ١٦٠ مليغراماً في كل مئة سنتمتر مكعب (نحو نصف قدح من الدم) وعرف أيضاً أن الكوليستيرول إذا نقص في نظام غذائي فإن الكبد يؤلفه بمساعدة بعض الدهون ، أو تتحول النشويات أو السكر – لعدم وجوده – إلى دهون أولا.

وبما أن الكوليستيرول يوجد في الأعضاء الحية ، فيمكن الحصول عليه من بعض الأغذية والكريما وصفار البيض ، والكبد والكلي والنخاع والطحال ودهون جميع اللحوم .

وقد عرف الآن أن الكولين لا يستغنى عنه لتمثيل الكولستيرول أثناء مروره في الجسم وحفظه فيه ، ونسبة الكولستيرول في الدم تختلف بنسبة

---

(١) الكوليستيرول : هو مادة شبه دهنية توجد في الدم ، وهي تسبب تصلب الشرايين وتعتبر عاملاً هاماً في أمراض القلب ونوباته .

معاكسة لنسبة الكولين ، وغياب الكولين يضاعف كمية الكولستيرول في الدم أو يجعلها ثلاثة أضعاف .

و بما أنه كثيف يرسب بالتدريج على جدران الشرايين بشكل رواسب أو معادن صادرة عن ماء كثير الكلس على طول الأنابيب .

إن الشريان الذي هو في الأصل لين كالكاوتشوك لا تنقص ليونته برسوب الطبقات المتوالية عليه فقط وإنما يصبح صلباً ومتوتراً ، وفي حالة ورود سيلان دموي غزير إليه بصورة مفاجئة ولا يستطيع الانثناء يمكن أن يتمزق ، كما أن الخثرات الدموية تسير مع الجريان العام ، وإذا ازدحمت في شريان صغير فإنها تسده وتمنع الدم من أرواء جزء من الدماغ أو عضلات القلب ، وعندئذ يكون الشلل ، أو الموت .

لقد أحدث تصلب الشرايين في بعض الحيوانات بسهولة ، وذلك بعلفها بمواد فيها جميع العناصر المغذية ما عدا الكولين .

وارتفاع الضغط ، والتهابات الكلي ، وأمراض الكبد المنتـشرة بين الأشخاص المصابين بتصلب الشرايين – أحدثت أيضاً بواسطة أنظمة غذائية ينقصها الكولين ، والتصلب يحدث بسرعة وبشكل خطر إذا أضيفت كميات كبيرة من الدهن الذي ينتج الكوليستيرول ، أو إذا أنقص من الغذاء البروتينات أو الاينوزيتول .

فإذا سار المصاب بعد ذلك على نظام كامل – فيه الكولين – فإن كمية الكولستيرول المكدسة على جدران الشرايين تذوب قليلا وتعود إلى الشرايين ليونتها .

إن وجود كميات كبيرة من الكولستيرول في نظام غذائي ليست مضرة بشرط أن يكون الكولين وفيراً فيه أيضاً .

وبعبارة أخرى : إن تصلب الشرايين يمكن إحداثه بواسطة نظام غذائي سيء ، ويمكن إصلاحه بنظام جيد .

فعندما نعرف أن أكثر الأنظمة الغذائية الامريكية فقيرة جداً بالبروتئين ،

وينقصها بصورة خاصة فيتامينات «ب» ، فلا ندهش كثيراً عندما نرى تصلب الشرايين أصبح عدو الشعب رقم (١) .

ولحسن الحظ ان تجنب هذا المرض أو شفاءه ممكن جداً بشرط أن يعالج في ابتدائه .

لقد أجريت تجربة على مجموعتين من المرضى المصابين بتصلب الشرايين ، وكانت حالتهم خطرة بحيث ما كان يرجى شفاؤهم أو بقاؤهم أكثر من بضعة أشهر ، فتركت المجموعة الأولى رهن المعالجة الطبية بدون تبديل في نظام غذائها . بينما أعطيت للثانية أغذية غنية بالبروتئين وجميع فيتامينات «ب» ، وحبوب الكولين بمقدار ٢٦ غراماً في اليوم ولم تقدم لأفراد هذه المجموعة أية معالجة دوائية ، وخلال السنوات الثلاث التي طبقت فيها التجربة حدثت عدة وفيات من أفراد المجموعة الأولى ، بينما تحسنت حالة أفراد المجموعة الثانية ، وعادت الليونة إلى شرايينهم ، ورجعوا إلى وضعهم الطبيعي .

لقد عرف منذ زمن بعيد أن أكثر حوادث تصلب الشرايين تحصل من رسوب الكوليستيرول في الشرايين ، ولذا فإن تجارب عديدة قد أجريت في سبيل وقف المرض بواسطة تخفيف كمية الكوليستيرول في الغذاء ، ولكن دور الكولين في تمثيل هذا الكوليستيرول والعمل الذي يكمله الكبد في جمعه قد نسي ، وعلى هذا فإن الجهود التي بذلت كان نصيبها الفشل ، وأمكن الآن إقامة الدليل على أن نظاماً غذائياً غنياً بالكوليستيرول (الدهون الحيوانية) وفقيراً بفيتامينات « ب » يعطي نتائج سيئة ويجب الامتناع عن اتباعه .

ولدى البحث في الأنظمة الغذائية لأشخاص عديدين ماتوا في سن الأربعين بتصلب الشريان الأبهر المتصل بالقلب ، جاءت التقارير الطبية تعلن أن أكثر هؤلاء الاشخاص كان ضغطهم عادياً ولم يكن لديهم من عوارض سوى تعب قلبي بسيط ، وعدد قليل منهم كان يشعر بآلام خفيفة ، وبعضهم كان يلهث أثر كل جهد يبذله ، والجميع كانوا يتبعون أنظمة غذائية غنية جداً بالدهون الحيوانية « الكوليستيرول » عقب إصابة بقرحة في المعدة أو التهاب الاثني

عشري ، او مرض السكر ، أو للحصول على زيادة الوزن ، وبعكس ذلك كانت أنظمتهم لا تحوي الكمية الكافية من فيتامينات « ب » ، وبعد ثلاثة أشهر من ابتدائهم في التغذي بالأطعمة الغنية بالسمن والزبدة والبيض ، أي الغنية بالكوليستيرول ، مات أكثرهم باصابات في القلب ، وأوضح تشريحهم أن الموت جاءهم من تصلب الشريان الأبهر .

فعلينا أن ندرك أن موتهم لم ينشأ عن وفرة « الكوليستيرول » بل عن نقص « الكولين » و « الاينوزيتول » الضرورين لتمثيل الكوليستيرول .

إن هذين الفيتامينين « الكولين والاينوزيتول » مع جميع فيتامينات « ب » يجب أن تتوفر في النظام الغذائي بالمقادير اللازمة للجسم .

ومع أن تصلب الشرايين معتبر مرضاً يصيب أشخاصاً في سن خاص ، فإن فتياناً مصابين بمرض السكر يموتون غالباً بمرض تصلب الشرايين في سن الثامنة عشرة على أثر اتباعهم مدة من الزمن النظام السائد لمرض السكر .

وبواسطة نظام فقير بالكولين وغني بالكوليستيرول يمكن أيضاً إحداث تصلب الشرايين بسرعة في الحيوانات .

وعلى هذا الأساس أعلن بأن أحداث هذا المرض — في الأشخاص الذين يتناولون مثل هذا النظام مدة سنة أو أكثر — مؤكد أكثر من إحداثه في الحيوانات.

إنه لا يوجد سبب معقول يمكن قبوله في حذف الأغذية الغنية بفيتامينات « ب » من أطعمة المصابين بمرض السكر .

لقد مضى ذلك الزمن الذي كان يوصي فيه الأطباء المرضى بالسكر بالامتناع عن تناول الأغذية التي لا تعطي الجسم حاجته ، كما مضى ذلك الوقت الذي كانت تشتد فيه الأمراض ويتفاقم شرها .

أما الكولين والاينوزيتول فيوجدان متحدين مع فيتامينات « ب » الأخرى في الكبد ، وحبوب القمح ، وخميرة البيرة ، والمصدر العظيم للاينوزيتول هو العسل الأسود ، والنخاع يقدم كمية كبيرة من الكولين ولكنه يحوي كثيراً من الكوليستيرول ولذا يوصى المرضى بتصلب الشرايين باجتنابه .

ويوجد الكولين بكميات صغيرة في الخبز الكامل ، وفي الحبوب (الكاملة) وفي صفار البيض وفي فول الصويا .

وإذا أخذت فيتامينات « ب » من الأطعمة الطبيعية فان الكمية اللازمة من الكولين والاينوزيتول تتوفر أكيداً ، وتأخذ الشرايين ما يكفي للاحتفاظ بشبابها وليونتها .

إن أغنى مورد بالكولين لمعالجة تصلب الشرايين هو مادة (ليسيتين) المستخرجة من فول الصويا والتي تباع في مخازن المنتجات الغذائية .

إن الليسيتين مركب من خمسين بالمائة من الكولين ، وملعقة صغيرة منه تعطي غرامين (الفي ميليغرام) من الكولين أو أكثر ، وهو لا يحوي شيئاً من الكوليستيرول ، وطعمه عذب وغير مضر ، وثمنه منخفض بالنسبة لثمن الكولين .

إن الأشخاص الذين يتألمون من تصلب الشرايين يجب أن يتناولوا ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الليسيتين قبل الأكلات أو بينها .

وعملياً ، ان كل شخص يتبع نظاماً غذائياً غنياً بالدهون الحيوانية (كوليستيرول) يجد فائدة كبيرة في تناول الليسيتين ، ويمكنه أن يخلطه مع العسل الأسود ، أو الحليب ، أو مع أي عصير .

وختاماً يجب أن يتذكر المصابون بتصلب الشرايين أن غذاءهم يجب أن يحتوي البروتئين من الدرجة الأولى ، مع كمية بسيطة جداً من الدهن الحيواني.

سرعة انكسار العظام

وهذا سبب كبير لشقاء كبير وآلام تصيب المسنين ، وهو الخوف من السقوط الذي يحدث كسراً يرافق سنواتهم الأخيرة .

لقد عرف أن الغذاء إذا كان كاملاً بصورة دائمة وحاوياً جميع مطالب الجسم فإن العظام تبقى قوية على مرور الزمن .

ففي كل سنة ترسب المعادن على العظام ، وسرعة انكسارها إذن حصاد سنوات كان الغذاء خلالها فقيراً بالبروتئين وبالكلسيوم ، وبفيتامين «ج» و«د».

إن كل مسن يجب اذن أن يتغذى بطريقة تجعل عظامه قوية وصلبة حتى إذا سقط لا تكون العاقبة في سن الثمانين أشد خطراً منها في سن العشرين .

وكل كسر وفي أي عمر يمكن أن يجبر بسهولة إذا كانت هناك عناية يقظة بالغذاء .

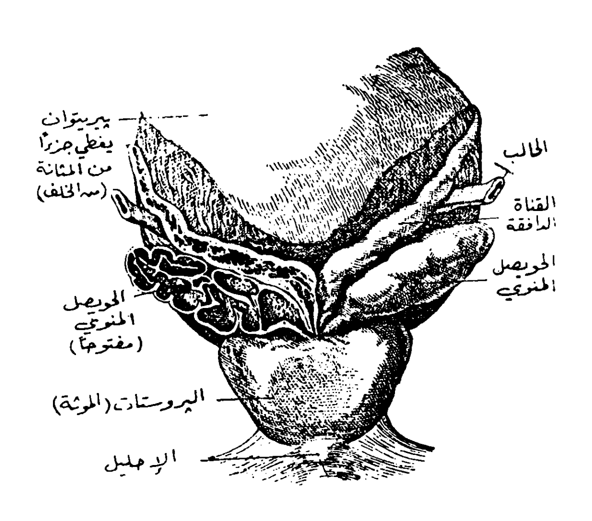
إن العظام تحتاج لفيتامين « ج » لتحتفظ بمرونتها مهما تقدم العمر . ومـــا يحتاج إليه الجسم يتراوح بين ٢٠٠ — ٣٠٠ ميليغرام يومياً ، أما المقاومة والصلابة فيعززهما الكلسيوم والفوسفور ، ويجب التفكير في هذا الشأن بمشتقات الحليب وفيتامينات « ب » وفيتامين « د » .

لقد لوحظ في مستشفى بوسطن أن المسنين الذين كانوا يتناولون أغذية فقيرة بفيتامين « ج » يجب أن يتناولوا ٤٠٠٠ ميليغرام من هذا الفيتامين لكي يحصلوا على الشفاء (وهذه الكمية توجد في أربعين قدحاً من عصير البرتقال) ، ويجب أن تزاد كمية فيتامين « د » التي تعطى لهم حتى تبلغ ٣٠٠٠ وحدة في اليوم ، كما يعطون فيتامينات « ب » بشكل نصف قدح من حبوب القمح ، وثلاث ملاعق كبيرة من خميرة البيرة ، والأفضل تناولها في عصير الليمون أو عصير العنب بدون السكر .

التهاب البروستات

هذه مشكلة تكون غالباً شديدة الخطر عند الرجال المسنين عندما يصابون بالتهاب غدة البروستات الواقعة حول عنق الحالب ، والمختصة بافراز السائل المنوي .

فاذا تضخمت هذه الغدة ، فان الحالب يصاب بالحصر ، والمثانة تفرغ البول بصعوبة ، وبخاصة إذا كانت نصف ممتلئة ، فان مقاومة الغدة المتضخمة تكون أكبر من اندفاع السائل ، والحالب يظل مغلقاً .



وعلى هذا ، فبمجرد حدوث صعوبة في التبول يجب استشارة الطبيب . لقد أمكن إحداث تضخم البروستات في الحيوانات بسهولة ، باعطائها أطعمة فقيرة بفيتامين « أ » و « ج » .

وقد شوهد المريض يشفى عندما يتبع نظاماً غذائياً كاملاً ، وعلى الرجال الذين يتألمون من البروستات أن يتناولوا يومياً حتى مئتي ألف وحدة من فيتامين « أ » ، و ٤٠٠ ميليغرام من فيتامين « ج » .

وبما أن ضغط المواد البرازية في الامعاء يمكن أن يسبب تهيجاً اضافياً، فيجب الانتباه أيضاً إلى اتباع نظام مرطب جداً ؛ مثل تناول اللبن الرائب بكميات كبيرة ، وعصير قصب السكر ، وخميرة البيرة ، وحبوب القمح .

وهذه التدابير البسيطة مع غذاء مناسب من جميع الوجوه تكفي غالباً لإزالة الآلام والحيلولة دون عودتها .

إن الاضطرابات الأخرى التي تصيب الأشخاص المسنين يمكن التغلب عليها بتغذية مقننة ومعتنى بها ، ومتفقة حقيقة مع حاجات الجسم ، وقد تكلمنا عن كثير من هذه المشاكل في الفصول الماضية .

سر الحياة الطويلة

أكلات غذائية غنية بالفيتامينات

إن « النظام الغذائي » للمسنين ، وبخاصة من يعيش منهم لوحده ، يكون في الغالب غير كاف من جميع النواحي . فهم يسرون بالشوربة ، والمعجنات ، والشاي ، والكعك ، والخضراوات المطبوخة طويلا ، ويتجنبون السلطات لأنهم لا يستطيعون مضغها ، ويهملون كثيراً من الأطعمة الثمينة بحجة أن هضمها صعب ، فيسببون بذلك الآلام لجسمهم بأيديهم .

إن متاعبهم الشخصية مهما كان نوعها توجب عليهم أن يختاروا الأغذية التي تستند إلى بعض القواعد ، وبما أن النشاط ينقص خلال السنوات الأخيرة من العمر ، فان زيادة التغذية تؤدي إلى سمنة غير مرغوب بها ، ولذا يضطرون لتخفيف الطعام ، ولكنهم في الغالب عوضاً عن أن يخففوا الأغذية المضرة مثل السكاكر والمعجنات المصنوعة من الطحين الأبيض ، والأغذية المصفاة والمنخولة ، والشاي والقهوة وغيرها مما يجب الامتناع عنه — يهملون الأغذية المفيدة والضرورية .

إن غذاء المسنين يجب أن تقل كميته بشرط أن تكون الكمية منتخبة بعناية ، يجب أن يتناولوا أطعمة خفيفة وفي أكلات عديدة ، والأكلة الرئيسة يجب أن تكون في منتصف النهار ، وإذا كان من المستحيل مضغ الطعام فينبغي أن تعطى لهم الفواكه المهروسة والخضراوات بشكل خبيصة أو عصير . وفي حالة إصابتهم بالنفخة يمكن إعطاؤهم المشروبات بواسطة مصاص .

والأغذية العجيبة (خميرة البيرة ، وحبوب القمح ، وعسل قصب السكر ، واللبن الرائب) إجبارية لكل شخص مسن لأنها تقدم له العناصر التي تنقصه كثيراً مثل فيتامينات «ب» وفيتامينات «هـ» ، والحديد والكالسيوم والمواد البروتينية من الدرجة الأولى (الحيوانية) ، كما أنها تصلح حالته بشكل لا يمكن تصوره .

وإذا كان من المستحيل تناول الكمية الكافية من الأغذية الطبيعية للحصول على الفيتامينات والمعادن الضرورية ، فيجب أن تؤخذ بشكل مركز . فمثلاً تؤخذ من فيتامينات «أ» حبات من عيار(٢٧٠٠٠-٥٠٠٠٠) وحدة لكل حبة .

ومن المفيد أن يتناول الشخص المسن حبة يومياً من هذه الحبات لأن من الصعب عليه أكل الفواكه أو الخضراوات اللازمة له للحصول على فيتامين«أ».

كما يتناول حبات من فيتامين «ب» مثل فيتامين «ب١» وفيتامين «ب٢» ، وفيتامين «ب٦» ، وحمض النيكوتينيك ، وحمض البانتوتنيك ، وحمض بارا - آمينو - بنزويك ، في حالة نقص هذه المواد من غذائه ، والمعتقد أن جميع فيتامينات «ب» يقوم أحدها في التقوية مكان الآخر ، ويجبر نقص زميله ، والأفضل أن تؤخذ بمجموعها ، وستكون ملحقاً لخميرة البيرة، واللبن الرائب، وحبوب القمح، والعسل الأسود .

ويوصى الكبار بتناول فيتامين «ج» حبوباً من عيار ٢٤ أو ٥٠ وحتى المئة ميليغرام في اليوم .

وفيتامين «د» يؤخذ بواسطة حبوب زيت الحوت ، وفيتامين «هـ» بواسطة زيت حبوب القمح المكثف .

والكلسيوم والفوسفور بطريقة فوسفات الكلسيوم ، والحديد بشكل الحديد ، أو سلفات الحديد ، وحبوب أخرى تحوي فيتامينات ومعادن يوصى أيضاً بتناولها ، بشرط أن تعرف طرق استعمالها ، وهذه الحبوب تكون متممة ولا ينبغي إهمال الأغذية التي يمكن الاستغناء عنها .

وكل شخص مسن يجب أن يضع نظامه الغذائي اليومي كما يلي :

عند النهوض من النوم : قدح كبير من عصير الليمون الطازج يشرب بواسطة مصاصة .

وبعد حوالي النصف ساعة يتناول الترويقة كما يأتي :

حبوب القمح (مطبوخة لمدة خمس دقائق) مع الحليب ومحلاة بالعسل الأسود . أو إذا كنت تفضل — بيضة مسلوقة (بحسب الرغبة ولكن ليس مقلية) . قطعة من الخبز الكامل أو خبز الشيلم . شراب حار (والأفضل أن يكون نقيعاً) .

حبة من فيتامين «أ» (من عيار ۲۰۰۰ وحدة على الاقل) . حبة من فيتامين«د» (من عيار ۱۰۰۰ وحدة) .

الضحوة : لبن رائب أو ملعقة كبيرة من خميرة البيرة مذابة في مائع .

الغداء : سلطة فواكه حلوة أو خضراوات ، كبد أو بيضتان ، قطعة من اللحم ، خضرة مطبوخة قليلاً (والأفضل أن تكون خضراء) . بطاطا مسلوقة بقشرها (عند الرغبة) . فواكه أو مربى محلى بعسل النحل . شراب حار (والأفضل أن يكون نقيعاً) .

العصرونية : لبن او فواكه طازجة ، ملعقة من خميرة البيرة مذابة في مائع (إذا نسي أخذها في الصباح) .

العشاء: أكلة خفيفة من الخبز الكامل مع الحليب ، أو الكريما ، أو سلطة خضراوات مع خبز الشيلم ، أو لبن رائب محلى بعصير قصب السكر ، شراب حار (والأفضل أن يكون نقيعاً) .

قبل النوم : ملعقة من خميرة البيرة مذابة في مائع ، أو قدح من عصير الفواكه أو الخضراوات ، أو لبن.

ويجب — كما قلنا — أن تكون الأكلة الرئيسة في منتصف النهار ، وعلى المسن أن يدرك أن بقاءه جائعاً أحسن من أن يفرط في الأكل .

وأن من الصعب أن يختار غذاءه بتعقل ، إذا كان وحيداً وضعيف القوى ، وأن يتناول الأطعمة التي تعطيه الصحة ، لأنه لا يتمكن من بذل جهد في هذا

السبيل ، مع أن كل جهد يبذله يحمل إليه النشاط والصحة ، ويجعله غير آسف على ما أصابه من تعب .

فاعزموا : – أيها المسنون – على أن تجدوا بهجة الحياة والحماسة مهما كان عدد سنوات عمركم ، وبذلك تصبح سنواتكم الأخيرة أسعد أيام حياتكم .



الغذاء .. والمصير !

تنبوءات عن غذاء « المستقبل »

لقد أكد « بريلات – سافارين » في كتابه « فيزيولوجية الذوق » هذا القول :

« **إن مصير الشعوب متعلق بغذائها ! .** »

وفي الواقع ، ليس من ينكر ضعف العالم المتمدن منذ انكب على الأغذية المنخولة والمصفاة .

ومن الذي لم يدرك عواقب المجاعة في مصير ارلندا ، وما كان للحصارات من رنين سياسي في العالم ؟ ..

إن الحاجة الحيوية للغذاء بدلت المجرى التجاري ، وشجعت الاكتشافات ودفعت الشعوب القوية إلى طرد الشعوب الضعيفة ، وكانت حجة للتوسع والاستعمار .

إن تغذية الشعب أهم بكثير مما يتصور ، فهي ذات أثر بارز في نشاطه ، وصحته العقلية ، وعمق تفكيره ، وجدارته في لعب دوره البارز في العالم واحتلال المكانة المرموقة .

لقد ألقى الدكتور أغنيس فاي مورغان الأستاذ في جامعة كاليفورنيا تقريراً في المؤتمر الدولي لعلم النفس المعقود في موسكو عام ۱۹۳۷ كان بمثابة تنبوءات وإلهامات، إذ ذكر – بعد أن حلل الانظمة الغذائية لمختلف الشعوب وأشار إلى الأنظمة التي تقوي والأنظمة التي تضعف – أن غذاء الشعب الفرنسي غير كامل ، فهو مؤلف من الخبز الأبيض المصنوع من الخميرة الكيماوية ،

وفقير — ليس بالفيتامينات التي تفقد بالنخل — بل أيضاً بالفيتامينات التي تضاف من الخميرة العادية ، لأنه يستعاض عنها بخميرة النبيذ التي يميت التخمير فيها جميع فيتامينات العنب الطبيعية .

وقال : « إن نتائج ذلك تظهر في وجه الفرنسيين من أول نظرة ، بينما الروس يظهرون اشد قوة لأنهم يأكلون الخبز الأسود (المصنوع من حبوب لم تنخل) ، والعسل الأسود ، ويستخرجون فيتامين « ج » من شجر الراتينج ويضيفونه إلى غذائهم ، وكل اكتشاف تم في جامعاتهم العديدة عن الغذاء يطبق على صحة الشعب ، وسيرى العالم عندما تحين التجربة أن الفرنسيين سيكونون ضعفاء والروس أقوياء . »

وعندما كنت أنشر في لوندرة مقالات في جريدة « الديلي ميل » عن الغذاء ذكرت قبل كل شيء لقرائي واتباعي أن طريقة صنع الخبز والمعجنات والبسكويت والشاي والمرملاد ، وطبخ الخضراوات طويلا — يفقر غذاءهم من المواد اللازمة .

وقبل الحرب العالمية الثانية لم تكن صحة الشعب الانكليزي كما يجب أن تكون ، ولم تكن على وتيرة واحدة ، وليست مهيأة للعمل ، وعلى أثر اختبارات خاصة ظهر بشكل مرعب أن عدداً كبيراً من الرجال غير صالحين للخدمة العسكرية .

وهكذا شرعوا منذ بداية الحرب بتطبيق نظام غذائي عام بعزم وحماسة ، فوجهوا التعليمات لكل شخص عن كيفية إعداد غذائه ، ومنعوا نخل الحبوب ، وطبقوا على الشبان المجندين نظاماً كاملاً ومختاراً في معسكرات التجنيد ، وما هو إلا قصير من الزمن حتى ارتفع مستوى صحتهم ، وازدادت نسبة ما أخذ منهم للجندية .

لقد اكتشفوا طريقة لاستخراج فيتامين «ج» من الورد والنسرين ، واعطوا للمجندين من زيت كبد الحوت والجزء النيء لمكافحة غشاوة البصر ، وزرعوا جميع أراضيهم بالمزروعات المغذية والخضراوات الغنية بالفيتامينات والمعادن ،

وطبقوا على الطعام أحسن مباديء « علم التغذية » ، وعلى الرغم من الجدب الذي عانته بلادهم فقد استمر مستوى الصحة العامة مرتفعاً حتى حلت سنوات الخصب .

وبفضل هذه الحاصلات أصبح الشعب الانكليزي قوياً بعد أن كان ضعيفاً .

والآن لننظر إلى الشعب الامريكي ...

إن قوة صحة شعب من الشعوب تعرف من متوسط الحياة في هذا الشعب ، وسندهش حين نعرف أن هذا المتوسط في الشعب الامريكي ينخفض عوضاً عن أن يرتفع .

صحيح أن عدد المسنين قد ازداد ، ولكن الإحصاء الذي جرى عام ١٨٨٠ حين كان عدد شعبنا (٥٠) مليوناً، أظهر أن عدد المعمرين البالغين مئة سنة تقريباً هو (٥٠٠٠) بينما إحصاء عام ١٩٤٠ أظهر أن عدد المعمرين ارتفع إلى (١٣٠٠٠) فقط ، وهذا يعني انخفاض نسبة الحياة عوضاً عن ارتفاعها .

لقد فحصت وزارة الزراعة الأنظمة الغذائية لعشرة آلاف عائلة من جميع النواحي وفي مناطق مختلفة من الولايات المتحدة ، فتأكد لها أن ٢٧ في المئة فقط من السكان يتناولون تغذية صالحة تقريباً ، و٧٣ بالمئة يعيشون على أنظمة تنقصها عدة عناصر مغذية ، وهذا ما يجعل الصحة مضطربة ، ويسبب عوارض عقلية ، وخمود النشاط ، وإعداد الجسم لهجوم أي جرثوم ، ويجعله فريسة لكل مرض .

إن الاحصاءات قد أثبتت أن بين كل ألف شخص يوجد «٨٥٠» مريضاً و«١٥٠» فقط يقضون عاماً بدون مرض ، بينما في الإمكان اجتناب (٩٠) في المئة من الأمراض .

وقد تبين أن تسوس الأسنان المسبب عن نقص غذائي منتشر بين الأمريكيين بنسبة (٩٦) بين كل مئة شخص .

فالحقيقة إذن ، هي أننا لا نستطيع أن نفخر بصحتنا العامة .

لقد ألقى الجراح الكبير توماس بارا «قنبلة» بين الذين يعلنون أن شعبنا يتغذى جيداً ، وأنه أحسن شعب سليم في العالم ، حين أثبت أن هذا الفخر ليس لنا ، بل لشعب زيلاندا الجديدة والشعوب الاسكندينافية .

إن قوتنا الحاضرة ، التي لا جدال فيها ، ستبقى مهزلة بالنسبة للقوة التي نستطيع الحصول عليها .

ففي المستقبل سيكون شعبنا أكبر شعب ، أو أنه سيضعف ويبلى ، وذلك بحسب الأغذية التي نتناولها ، والطرق التي نجهزها بها .

فاذا تابعنا السير على استهلاكنا المحزن للأغذية غير النافعة أو المضرة للصحة مثل السكر المصفى والطحين الأبيض والمشروبات الروحية والقهوة فإننا سنهلك لا محالة ، وإذا طبقنا مبادىء التغذية العلمية ورجعنا إلى الأغذية الطبيعية والحيوية فإننا سنصبح أقوى شعب ، وسنشرف على تغذية العالم .

إن اختيار أحد الطريقين هو بيدنا وحدنا ، وعلى كل منا أن يعمل لما فيه إصلاح عيوب بلاده .

إن الأمل سيراودنا عندما نرى الجيل الناشىء يمشي خطوات جبارة في هذا الميدان ، وعندما نرى جهود علماء الغذاء تنصرف إلى ميدان الصناعة الغذائية ، والصحف والمجلات تفسح مجالا في صفحاتها لمعالجة شؤون الغذاء ، والمطاعم تقدم الوجبات الصحية ، والصيدليات تجهز الأغذية العجيبة ، والخبز الكامل يتوفر في كل مكان ، والبقاليات الصغيرة تعرض الخضراوات والفواكه الطازجة .

ورغم أن علم التغذية لا يزال في فجر حياته فإن ثقة الجماهير به تنمو وتشتد . وقد أظهرت الإحصاءات أن قامة الأميركيين بدأت تطول ، ووزنهم المتوسط يزداد ، وأصبح أغلب الأطفال يتناولون زيت كبد الحوت وعصير الفواكه والخضراوات وينجون بذلك من أنواع الكساح الخطيرة ، ويعالجون بالغذاء من مرض الذرة ، والتهاب اللثة ، وغدة العنق ، وعشرات من الأمراض المماثلة لها .

إننا لا نقبل دليلاً على صحة تغذيتنا بأن جدودنا كانوا يسيرون على هذا المنوال ، وما كانوا يفعلونه صالح لنا ، ومع كل الأخطاء الغذائية التي كانوا يرتكبونها فانهم كانوا يتناولون بعض الأغذية بحالتها الطبيعية .

لقد بدأنا ندرك بأن أساليبنا نحن أيضاً في التغذية غير صالحة ، وأن أحسن الأغذية تفقد قدرتها الغذائية بمعالجتها بهذه الأساليب .

وأخذنا نتعلم حب الخضراوات مثل : الهندباء ، والأرضي شوكي ، وكلأ اللفت [1] والبطاطا بقشرها ، لان نوادي النساء والمجامع العامة تنشر بين جميع طبقات المجتمع مباديء التغذية العلمية ، والجماهير نفسها تحاول إعداد وجباتها الغذائية بطرق صالحة ومرضية ، وفي المستقبل سيكون التقدم أوسع وأعظم .

لقد شاهدت منذ زمن قريب تجربة للطبخ بواسطة الأشعة . ففي خلال دقائق معدودة كان ضلع كبير معداً للاكل ، والخبز نضج في لحظة ، والخضراوات في عدة ثوان وبدون ماء .

إن هذه الطريقة السريعة تحول دون إتلاف الفيتامينات والمعادن وتحفظ مذاق الغذاء الطبيعي .

وسيأتي يوم لا ترتكب فيه أية طباخة جريمة الطبخ الطويل إرضاء لولعها به ، وعندئذ تحتفظ الخضراوات بقوتها الغذائية ، ومياه الطبخ الثمينة لا تذهب إلى البالوعة .

إن المؤسسات الصحية قد كسرت من حدة بعض الأوبئة مثل الكوليرا والتيفوئيد ، وتطبيق الأنظمة الغذائية الجيدة يمكن أن يمنع تقدم التهاب المفاصل ، والتدرن الرئوي ، وأمراض القلب ،والتهاب المفاصل ، وإن من الصعب أن نتخيل كم للتغذية العلمية من تأثير في العالم .

ففي أيامنا تضيع الصناعة في كل سنة ملايين الدولارات بسبب أمراض

---

(١) المقصود بكلأ اللفت أو غيره من الخضراوات : سوقها وأوراقها خضراً كانت أو يابسة .

الاشخاص ، وما أعظم الأثر الذي يترك في النهضة الصناعية إذا لم يمرض أحد من العمال خلال سنة أو سنتين .

وكيف لا يكون لذلك من أثر ظاهر في الميزان الاقتصادي العالمي وبين طبقة العمال إذا تحققت هذه الرغبة « الخيالية » في الأرض ؟

وهنا نتساءل : أليس من الممكن إصلاح حالة المجرمين إذا قدمنا إليهم نظاماً غذائياً قائماً على الدرس والاختبار ؟

وما دمنا نستطيع اجتناب أمراض الكبد والكلي أو القلب بالغذاء الجيد ، فهلا نستطيع تطبيق ذلك على ما يتعلق بالعمل ، أو ما يتعلق باللذة والسرور ؟

لقد عرض في معرض شيكاغو العالمي تمثال الأمريكي المتوسط في الكهولة ، فصنع بحسب أحدث الإحصاءات الصحية ، وهو يمثل رجلا أصلع جزئياً ، مستدير الكتفين ، بارز البطن ، مترهل العضلات مثل الجليد .

مع أن علم التغذية يمكنه أن يجنبكم أيها الآباء والأمهات وأطفالكم تلف الجسم والظهور بمظهر التمثال الهزلي .

إنه يعطيكم ، ولأولادكم ، وللأجيال القادمة القوة عندما تصلون إلى سن الكهولة .

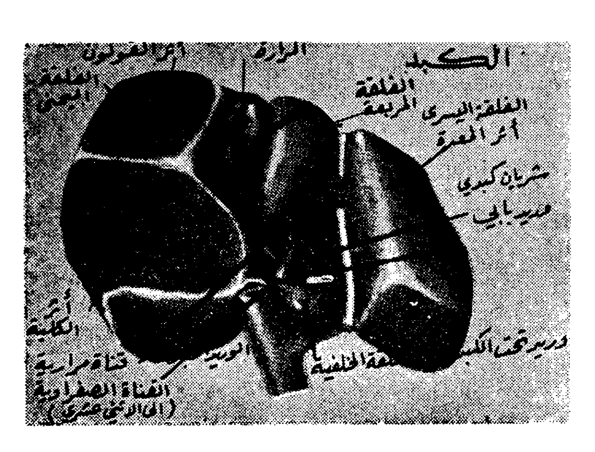
فاسعوا لتكونوا اقوياء وتضيفوا حيوية ونشاطاً وأنتم في سن الخمسين ، ولا تكونوا مثل هذا التمثال .

إن المهمة الكبرى لعلماء التغذية في المستقبل هي أن يواصلوا أبحاثهم في الأمراض المزمنة ، ويجب أن يجدوا الوسيلة لتحسين صحة العمال والمعدمين وتلاميذ المدارس ، وأن يدرسوا التلاميذ « التغذية العلمية » في المدرسة ويعطوها أهمية القراءة والكتابة والحساب ، ولا ندري ما نفع العلم إذا لم يكن الجسم والروح في حالة حسنة ؟ ! .

إن الزمن الذي سيتغذى فيه الطلاب علمياً في المدرسة بواسطة أغذية مختارة ومخصصة ويسمح لهم بتناول غيرها ، سيأتي عما قريب ، وسيتخلص الطلاب من الأغذية السيئة التي يتناولونها مثل : النقانق ، وفخذ الخنزير

الأبيض ، ومعجنات الدقيق الأبيض ، والسكاكر ، وشراب الكولا .

لم توضع بعد تغذية خاصة لأجل الدماغ ، ولا نظام غذائي ضد الجنون ، وإن كان قد تحقق أن نشاط الوظيفة الدماغية والجهاز العصبي ذو علاقة بالغذاء، وهذا يكفي لتوجيه تحريات العلماء في السنوات المقبلة نحو هذه الغاية ، ومنذ الآن أعطى تطبيق أنظمة غذائية خاصة على المخبولين نتائج واضحة ، إذ شفي بهذه الطريقة عدد من المجانين ما كان ينتظر شفاؤهم .



والتغذية العلمية يجب أيضاً أن تحتل مكاناً هاماً في التدريس الطبي ، ولا يوجد اليوم في الولايات المتحدة إلا عدد قليل من المدارس الطبية تعطى فيها دروس عن التغذية .

إن الأطباء يعرفون الآن تأثير الغذاء الجيد في الجسم ، ولا يهتمون بالمثل السائر : **(كل ما تشتهي نفسك) .**

إنك تخدم نفسك كثيراً إذا أملت بأن يساعدك طبيب العائلة في اتباع نظام غذائي إذا أنت لم تصرف وقتاً طويلاًلإعداده بنفسك .

ومدارس الطب لا تزال تتبع أساليب مدارس القرون الوسطى، وتعتمد كثيراً على معالجة الأمراض دون التفكير الكافي بالوقاية منها .

إن مشكلة الغذاء الكامل لشعب بكامله لن تحل الا في المستقبل .

لقد سجلت تقارير وزارة الزراعة في الولايات المتحدة زيادة إنتاجنا من البيض ٤٣٪ ، ومن الحليب ٥٣٪ ، ومن الخضراوات ٧٩٪ ، ومن البرتقال ٢٠٠٪ ، ومن الزبدة ١٠٨ في المئة ، وها هي المشكلة باقية كما كانت سابقاً .

ففي عالم يحتل فيه الجمال مكاناً عظيماً ، يلفت تأثير الغذاء في الجلد والشعر

والاسنان الانتباه إلى المستقبل ، ومن الواضح أن الجمال الصحيح يظهر بالصحة الجيدة ، وقد أصبح معروفاً أن الاسنان السالمة تحتاج إلى الكلسيوم والفوسفور وفيتامين «د» ، وأن لون الزنبق والورود يأتي من الدم الغزير ، وأن الحمرة الطبيعية تلمع عبر الجلد . كما عرف أن الخلاص من العدوين اللدودين للجمال — وهما السمنة والنحافة المفرطتان — لا يكون إلا باتباع قواعد التغذية العلمية .

إن الميزانية العامة تظهر ملايين الدولارات التي تنفق على منتجات التجميل ، وتعطي الدليل القاطع على شوق المرأة الحار للجمال .

إنه ليس من الأمور الشاقة أن نرى نشاطاً كبيراً وسريعاً يبذل في التحري عن الأطعمة التي تعطي الجمال للناس .

فهل تريد أن تساعد في إنماء قوة بلادك ؟

وهل تحلم بأن تعمل الآن وفي المستقبل ما تستطيع لاصلاح صحتك وصحة عائلتك ؟

وهل تريد أن تجرب تدريس التغذية العلمية في المدارس الريفية ، وعلى الأقل مبادىء التغذية البسيطة ؟

وهل تعارض هذه المدارس في بيع الأشربة والسكاكر للأولاد ؟

وهل تريد أن تصوّت على القوانين التي تفرض تحليل التربة واغتناءها بالمعادن ؟

وهل تريد نشر أنظمة الأغذية العجيبة بين الذين ستتكلم معهم ؟ .

وهل تريد التغلب على التشاؤم بالتفاؤل ، وعلى الضعف بنشاط صحتك ؟..

هل تريد تحقيق كل ذلك ؟ .

تستطيع أن تفعل أكثر مما تظن ... ولا تنس أبداً : **أن مقدّرات بلادنا بين أيدي كل واحد منا .**

المطبخ الصحي الحديث

مباهج النظام الجديد

يجب أن نجد اللذة في الأكل !

وهدف هذه المجموعة الجديدة من وصفات الطعام أن تعلمك مركبات لذيذة المذاق ودون أن تنسى صفاتها المغذية والمقوية .

إن الأطعمة(غير المغذية) مثل الدقيق الأبيض ، والسكر المصفى والخل ، وشحم الخنزير ، والملح العادي ، والتوابل المهيجة ليس لها مكان في هذا (المطبخ الصحي الحديث) ونحن نستعيض عنها بدقيق الحبوب الكاملة ، ودقيق الصويا، وعسل قصب السكر ، وعصير الليمون ، والزيوت النباتية والزبدة .

ولأجل زيادة عطرها وطعمها نستعمل الملح النباتي والأعشاب المتنوعة مثل البقدونس والطرخون التي تسهل الهضم ، وبقليل من التجربة ستوجد لنفسك الطرق الجديدة والأساسية لإعداد الأطعمة الصالحة .

وبما أن اللحم في غاية الجودة ، وكل واحد يعرف بأن الأفضل أن يؤكل مشوياً أو مسلوقاً لا مقلياً فانني لم أتحدث كثيراً عن هذا الموضوع .

وبما أن أكثر الأمريكيين لا يعرفون كيف يعالجون الخضراوات ، ولا كيف يصنعون الشوربة ، فإن هذا الفصل من كتابنا سيقدم وصفات صالحة وسهلة [1] .

---

(١) على القراء أن يدركوا الاختلاف الكبير بين طريقتنا في الطبخ وطريقة الأمريكيين والأوربيين ، ومع ذلك ، فيمكن الأخذ من الطريقتين بالصالح والمفيد ، ودمجه مع ما ورد في الكتاب من معلومات عن صنع الأغذية الصحية وايضاحات عن خواصها النافعة . (المترجم)

١ ـ الخضراوات المطبوخة قليلا

في المطاعم الصينية تعتّري الدهشة أكثر روادها عندما يرون الخضراوات تجمع إلى جمال المنظر حسن المذاق .

ولعل من المفيد لك أن تعرف أن هذه الخضراوات قد احتفظت بفيتاميناتها لأنها لم تطبخ إلا بضع دقائق .

فليكن إذن لديك ساعة في مطبخك ، والأفضل ان يكون لديك مقياس للزمن لتتعلم أنه لا ينبغي نقع الخضراوات طويلا بالماء ، أو تركها تغلي على النار إلا عدة ثوان .

إستعمل للطبخ أواني سهلة الاستعمال وسالمة .. إن الأواني المعدنية حسنة ، والخزفية حسنة أيضاً .

إن وجود الطاحون لهرس الخضروات مثل الجزر والسلق والقنبيط في مطبخك يوفر عليك كثيراً من الوقت ، ويجب أن يكون للطاحون شفرتان إحداهما للهرس الناعم والثانية للخشن .

السلق ، الجزر ، اللفت

لا تنقِ الخضراوات الطرية ، بل اغسلها بعناية ، واهرسها ، واحم وعاء الطبخ على النار وضع فيه من ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من الماء ، أو من مرقة هوزر[١] وهذا هو الأحسن ، واملأ الوعاء ـ ما أمكن ـ من الخضراوات المهروسة ، ويجب أن يحافظ على البخار لئلا يخرج ، ثم غط الوعاء بعناية وإحكام ، وحرّك الخضراوات بين وقت وآخر لئلا تعلق ، ويستمر الطبخ

(١) ستأتي وصفة (مرقة هوزر) في الصفحات التالية من هذا الفصل .

خمساً أو عشر دقائق — بحسب كمية الطبخة — ثم يضاف الملح النباتي وكمية من الزبدة أو من الزيت النباتي .

القنبيط

اهرس رأساً من القُنَّبيط بكامله وضعه في طنجرة بعد تجفيفها ، وبعد إذابة قطعة من الزبدة فيها أو كمية من الزيت النباتي غطِّ الطنجرة بإحكام وحرك ما فيها من وقت لآخر ، وإذا كان هرس القنبيط جيداً فلا لزوم لطبخه أكثر من ٤ — ١٠ دقائق ، أضف إليه الملح النباتي وكل منه حالا.

الملفوف

إن هذه الوصفة تستعمل لأجل الملفوف العادي أو الملفوف الأحمر .

اهرس الملفوف ، وضع قليلا من الماء أو من مرقة هوزر في طنجرة مجففة وأضف الملفوف المهروس وغط الوعاء باحكام ويمكن رفعه عن النار بعد ٣ — ٦ دقائق ، وبعد إضافة الملح النباتي والزبدة أو الزيت النباتي يمكن تناول المطبوخ ، ويمكن استبدال الزبدة بالكريما .



الملفوف العادي — الملفوف الأحمر

الاسفاناخ (السبانخ)

أزل جميع الأوراق الفاسدة ، ثم اغسل الأوراق الباقية بسرعة وبدون نقعها ، وافرمها وضعها في الوعاء الدافيء بدون ماء ، وبعد طبخها مدة ثلاث دقائق ترفع عن النار ويضاف اليها الملح النباتي والزبدة أو الزيت ، وتؤكل .

البازلياء

قشر الحبوب الطرية ، وضع القشور في مهراس وخذ هذا العصير الغني بالفيتامينات منها ، واطبخ به الحبوب على نار هادئة مدة خمس دقائق ، ثم أضف إليها الملح والزبدة .

الفاصولية الخضراء

خذ من الفاصولية — خضراء أو صفراء — وقطعها وضعها في قعر الطنجرة بعد تجفيفها جيداً وضع عليها من المرق ، وغطها بدقة ، واطبخها نحو ثماني دقائق ، وعندما تصبح طرية أضف اليها الملح والزبدة أو الزيت .

الباذنجان

انتخب منه الأكثر طراوة ، وبعد الغسل جيداً بدون نقع ، اطبخ في طنجرة مجففة ومغطاة بإحكام وعندما تصبح طرية أضف الملح والزبدة .

إن جميع الخضراوات يمكن طبخها بسرعة،ولنذكر أن اختيار هذه الطريقة يجعل مدة بقائها على النار قصيرة وتنضج بعصيرها ، والقليل من الماء أو المرق الذي يضاف إليها هو لاعطاء البخار ومنع الطعام من الاحتراق .

٢ — أنواع المرق

إن أنواع المرق لها قيمتها بين الأطعمة ، وإذا أُعدت المرقة بحسب طريقتي الجديدة كان لها مذاق لذيذ ، وتناول قدح من المرق الحار في بدء الأكل يهديء شدة الجوع ، ويشجع على الأكل بتؤدة ، ويساعد على الهضم ، وباتباع

بعض المبادىء الأساسية يمكن صنع أنواع عديدة من المرق .

ومرقتي الشهيرة القلوية تدعى الآن « مرقة هوزر » وهي معروفة ومقرَّرة أكثر من مثيلاتها ، وهي تتألف من خضراوات طرية ، وهاهوتركيبها :

مرقة هوزر

قدح من الكرفس المهروس جيداً ، وقدح من الجوز المقطع قطعاً صغيرة ، ونصف قدح من الاسفاناخ المهروسة ، والبقدونس المهروس ، وملعقة كبيرة من الملح النباتي ، وليتر من الماء البارد ، وبعض الأعشاب (كالبقدونس والطرخون ... بحسب الرغبة) .

طريقة الصنع — ضع الخضراوات المقطعة في الماء البارد ثم ارفع الجميع على نار هادئة ، وأضف الملح واطبخها مدة خمس عشرة أو عشرين دقيقة ، وارفعها بعد ذلك عن النار ودعها تهدأ وتناول منهـــا .

إن هذه المرقة يمكن أن تبدل فيها كما تشاء بحسب ما تشتهيه من الخضراوات الموجودة في السوق ، ومن وقت إلى آخر أضف البصل أو البندورة أو الاثنين معاً ، واضافة الفليفلة الحمراء أو الخضراء تعطيها طعماً لذيذاً ، كما أن إضافة الثوم اليها يزيد في حسن مذاقها ، وإذا أردت تبديل الطعم كله فأضف شيئاً من الأعشاب : مثل الريحان ، والسعتر ، أو المردقوش [1] .

لن تكون لديك مرقة عديمة الطعم إذا كان في متناول يدك أعشاب بسيطة وثوم وملح نباتي .

كريما فول الصويا

اطبخ قدحين من فول الصويا واهرسهما وأضف اليهما قدحاً من الحليب ، وقدحاً من مرقة هوزر ، واضف الملح اللازم .

مرقة الخضراوات

تستطيع أن تحضّر شوربة لطيفة متنوعة بمرق خضراواتك أو بما يبقى

---

(١) بقل ويسمى « مَرْزنجوش » — بالفارسية ، وبالعربية « السَّمْسَق » والعَبْقَر ، وهو عطر يستعمل في الطب .

لديك من « مرقة هوزر » وذلك بأن تسخن المرق حتى يبدأ بالغليان فتضيف إليه بعض الخضراوات المهروسة جيداً وتتركها مدة خمس دقائق على النار ، ثم تقدم للأكل .

شوربة البصل الأشقر

اقطع البصل قطعاً صغيرة جداً واغمره بالماء وارفعه على نار معتدلة واطبخه حتى يتبخر الماء ويصبح البصل في قعر الطنجرة ، فأضف إليه من جديد ماء واتركه على النار نحو دقيقتين ، فيكون السائل أشقر لطيفاً ، واضف اليه الملح النباتي ، وقدمه للأكل .

شوربة البازلياء

إسحق البازلياء بالآلة المعدة لسحق الخضراوات ، وأضف إليها ليتراً من (مرقة هوزر) وسخنها على النار حتى درجة الغليان ، وبعد غليها مدة خمس دقائق أضف إليها الملح وارفعها عن النار ، وأضف إليها نصف قدح من الكريما .

شوربة البطاطا

إغسل البطاطا بعناية ، وقطعها — بقشرها — قطعاً سميكة ، واطبخها على نار هادئة مع الماء مدة خمس عشرة دقيقة ، ثم اشوِ قدحاً من البصل المفروم ناعماً وعندما يصبح أسمر اللون ضع عليه من الملح النباتي وأضفه إلى البطاطا ، ثم ارفع الجميع عن النار بعد دقيقة ، وأضف إليه الكريما والبقدونس المفروم .

كريما الخضراوات

نصف قدح من عصير طازج كعصير : الكرفس ، أو الخردل ، أو الشمندر ، وقدح ونصف من مرقة هوزر ، ربع قدح من الكريما ، كمية من الملح النباتي ، نصف ملعقة من البصل المفروم ناعماً ، نصف ملعقة من الزبدة ، كمية من السكر الاسمر (بحسب الرغبة)

يوضع الجميع في وعاء ويسخن ثم يملح ، ويقدم للأكل مع البقدونس ، أو مع الثوم .

٣ ـ السلطات

إن الخضراوات والفواكه تعتبر أغذية وقائية ..

فهي تحمينا من الأكل كثيراً ، وتقدم كثيراً من الأحماض للمعدة ، وتمنع السمنة ، ومن المهم جداً أن نتناول منها ما نستطيع ، وأن نبدأ الطعام بالسلطة ، ولذا يجب أن تكون السلطة مشهية بقدر الإمكان لأن الناس « يأكلون بعيونهم » .

* **سلطة ميلي ميلو :**

لكي تسكن جوع ضيوفك قدم إليهم ما اسميه (سلطة ميلي ميلو) وهي تحوي الجزر ، والكرفس ، والقنبيط (مقسماً قطعاً صغيرة) والفجل،والخس، والملفوف ، والبصل ، واحياناً الزيتون الأخضر .

وهذه السلطة تثير الشهية أيضاً ويحبها الجميع ، وتفيد خلال اتباعك نظام تنظيف المعده ، ونظام النحافة .

* **سلطة الكرفس والجوز :**

خسة واحدة ، أربعة عروق من الكرفس ، فليفلة خضراء ، بندورتان نصف قدح من الجوز المبشور ، رشاد ، أربع ملاعق من الزيت والليمون .

إنقع الكرفس والفليفلة والبندورة في تابل [١] وضعها على أوراق الخسة المعدة في وعاء كبير ، ورش عليها الجوز ، وغطها بالرشاد .

* **سلطة هوليود :**

قدحان من الملفوف المفروم ، عشر زيتونات ناضجة جداً ومقطعة بعد نزع النوى ، قدحان من التفاح المدقوق أو المبشور جيداً ، أربع ملاعق من تابل ما .

* **سلطة واحد ـ اثنين ـ ثلاثة :**

افرم ناعماً أجزاء متساوية من الجزر والتفاح والملفوف ، ورش عليها

---

(١) التابل : يُطلق على الملح والفلفل والخل والخردل .

عصير الليمون ، ويمكن استعمال هذه الوصفة خلال نظام تنظيف المعدة .

* **صحن ريفي :**

كمية من الرشاد المفروم ناعماً ، أوراق طرية من الخس ، فجل أحمر ، بصل مفروم ، بندورة مقطعة شرحات ، خيارتان مبشورتان .

يخلط الجميع ويوضع عليها التابل .

* **سلطة الكريما الحامضة :**

خيارتان بدون تقشير ، بصلة صغيرة ، نصف ملعقة من الملح النباتي ، قدح من الكريما الحامضة ، أربع ملاعق من عصير الليمون .

قطع الخيارتين ، وضع الكريما ، وبعد التحريك أضف البصلة بعد فرمها والملح وعصير الليمون .

* **ملاحظات عن تنوع السلطات :**

يمكن تنويع السلطات بحسب الشهية ، وفيما يلي بعض المجموعات للخضراوات ، وللآكل اختيار أية مجموعة منها لصنع سلطة :

- خس ، هندباء ، واسكارول (نوع من الهندباء) .
- بندورة ، فليفلة خضراء ، بقدونس وبصل .
- خيار ، حَرْشَف (خُرْشُوف) ، فجل ورشاد .
- تفاح ، ملفوف ، كرفس ، ونعنع طري .
- جزر ، كرفس ، ورشاد
- ملفوف أحمر ، وتفاح
- شمندر طري ، بازلياء ، وبصل
- خس ، قنبيط ، وفجل
- جزر ، وفليفلة خضراء ، وبقدونس ، وكرفس
- اسفاناخ ، ملفوف ، ورشاد
- ملفوف احمر ، وبصل
- سلق ، جزر ، وبصل

– بصل ، هندباء ، واسفاناخ
– تفاح أخضر ، فجل ، ورشاد
– هندباء ، شمندر ، ورشاد
– ملفوف ، جزر ، كرفس ، وفليفلة حلوة .

* **سلطات فواكه :**

تصنع من خليط من :
– خس ، كرفس ، موز ، وتفاح ، مع الجبن ، والكريما
– دراقن ، موز ، كرز ، وخس ، مع العسل
– مشمش ، خوخ ، كرز ، وتتبل بالزيت والليمون
– تفاح ، موز ، كرز ، وخس ، مع الزيت والليمون
– بطيخ أصفر مع العسل ، برتقال ، عنب الذئب ، دراقن ، توضع على فرشة من ورق الخس (على الطريقة الفرنسية)
– أناناس ، عنب الذئب ، وخس مع الليمون .

* **كيف يجري التتبيل :**

تذكر دائماً أن السلطات لا تكون ممتازة إلا باستعمال التابل البسيط ، وذلك بأن تصب الزيت على أوراق السلطة أولا ، ثم تضيف الباقي من مواد السلطة ، وهذا سر ما يفعله « زعماء » صنع السلطة من الأفرنسيين والإيطاليين ، رأن من العيب عندهم أن يوجد التابل في قعر الوعاء بعد انتهاء تناول السلطة .

* **زيت وليمون :**

إن أبسط التوابل وأحسنها ، والذي يعد في لمحة الطرف : هو عصير الليمون وزيت الزيتون ، أو زيت نباتي غيره ، فيضاف إليهما الملح النباتي ، وملعقة من العسل ، وسن ثوم – بحسب الرغبة – أو بعض الاعشاب .

* **تابل حار :**

ضع رأس ثوم في وعاء بلوري ، وأضف اليه قدحاً من عصير الليمون ، وقدحاً من الزيت ، وملعقة صغيرة من الملح النباتي ، وكمية من الفلفل الحار ،

وثلاث ملاعق من العسل ، وامزجها جيداً واتركها مدة ساعة . ثم ارفع رأس الثوم ، وصب الجميع في وعاء عميق واحفظها ، ويمكن أن تضيف اليها — قبل كل استعمال — ملعقتين من الكريما الحامضة .

إن رائحة الثوم تصبح فيهذا التابل خفيفة ،وأما طعم التابل فهو لذيذ جداً.

*** تابل بالطرخون :**

ضع في قارورة — يمكن سدها باحكام — ليتر ماء ، وصب فوقه قدحاً من الزيت النباتي ، وربع قدح من عصير الليمون ، وملعقتين من العسل ، ونصف ملعقة صغيرة من الملح ، واقطع بعض أوراق من الطرخون — الطري أو اليابس — وألق بها في القارورة ، ثم سدها وهزها بشدة ، واتركها في البراد مدة نصف نهار على الأقل ، وخضها قبل ان تأخذ منها ما تريد .

*** مرق جبن « روكفور » :**

أضف كمية من جبن « روكفور » المبشور إلى تابل الطرخون — المذكور قبلاً — أو الى التوابل الفرنسية .

*** تابل البيض :**

بيضة ، ملعقتان من عصير الليمون ، ليتر من الزيت النباتي ، نصف ملعقة من الملح .

تخفق البيضة قليلاً ويضاف إليها الزيت تدريجياً مع التحريك بدون انقطاع حتى يخثر ، ثم يضاف الملح ، وعصير الليمون شيئاً فشيئاً .

*** مرق اللبن الرائب :**

نصف قدح من اللبن الرائب ، ربع ملعقة صغيرة من العسل ، ثم من الملح النباتي ، نصف ملعقة من عصير الليمون ، قشرة صفراء مبشورة من ربع ليمونة .

يخفق الجميع ويضاف ملفوف مبشور أو بعض الفواكه المبشورة ، ويمكن الاستعاضة عنها بالرشاد أو البقدونس ، ويستعمل هذا المرق أثناء تطبيق « نظام تنظيف المعدة » .

*** تابل باللبن الرائب :**

تخلط كميتان متساويتان من تابل البيض « المار ذكره » واللبن حتى يصبح الخليط كثيفاً ، فيكون هذا التابل خليطاً لذيذاً .

*** تابل افرنسي :**

ست ملاعق كبيرة من الزيت ، ملعقتان من عصير الليمون ، ملعقة من العسل ، نصف ملعقة صغيرة من الملح مع الكرفس ، ثلاثة أرباع الملعقة من الفجل المبشور . نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار ، نصف ملعقة من الملح النباتي .

يوضع الجميع في قارورة وتهز بشدة ويستعمل معه البيض أو السلطة .

*** تابل بالجبن الأبيض :**

نصف قالب من الجبن الأبيض ، ملعقة كبيرة من عصير الليمون ، نصف ملعقة صغيرة من عصير البصل ، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحار ، قليل من الملح النباتي ، أربع ملاعق كبيرة من الزيت .

إهرس الجبن بالشوكة وأضف عصير الليمون وعصير البصل والفلفل ، ثم أضف الزيت شيئاً فشيئاً وأنت تخفق الجميع .

يؤكل هذا التابل مع الخضرة أو مع سلطة الفواكه ، ويمكن إضافة كمية أكبر من الزيت أو تخفيفها بحسب الطلب .

*** تابل لأجل النحافة :**

استعمل عصير الفواكه الطازجة أو المحفوظة ـ مثل البرتقال ، الأناناس ، الليمون ، وغط أي نوع من الخضراوات بعد فرمها ناعمة بهذا العصير ، واضف الملح النباتي والعسل .

إن التفاح ، والكرفس والجزر أو الملفوف ـ لذيذة عندما تمزج بالعصير . وجميع أنواع عصير الفواكه يمكن استعمالها خلال السير على « نظام تنظيف المعدة » .

٤ ـ أغذية تستعيض بها عن اللحم

بقليل من التبصر والبراعة يمكنك الحصول على حاجة جسمك من البروتئين بدون أن تتناول أية قطعة من اللحم ، فجرب في سبيل هذه الغاية التراكيب التالية :

* **عجة الجوز :**

ثلاثة أرباع القدح من الجوز المدقوق ناعماً ، قدح من الكرفس المدقوق ، ثلث قدح من البقدونس المدقوق ، قدح من البندورة المطبوخة ، نصف قدح من البصل المفروم ، بيضة مخفوقة ، ملعقة صغيرة من الملح النباتي ، قدح من فتات خبز كامل ، ماعقتان من الزيت النباتي ، ملعقتان من حبوب القمح .

اخلط الجميع جيداً ، وضعها في قالب مدهون بالزبدة واطبخها على نار معتدلة حتى يمكن إخراجها من القالب ثم قدمها للأكل مع الليمون ، والبقدونس أو مرق البندورة .

* **خبز اللحم (الوهمي) :**

قدح من البصل المفروم ، ثلاث ملاعق من الكرفس المدقوق ، ثلثا قدح من الجوز المدقوق جيداً ، ثلثا قدح من شراب البندورة ، ملعقة من الشمندر النيء والمبشور ، بيضة ، قطعة من الخبز الكامل ، كمية من الملح النباتي مع سعتر ، وجوز الطيب .

اخلط هذه المواد تدريجياً وبحسب ورودها ، واخفقها بقوة بعد إضافة البيضة ،وصبها في قالب مدهون بالزبدة ، وضعه في فرن معتدل حتى ينضج ، وقدمه للأكل مع مرق وبقدونس .

* **خبز الجوز :**

قدحان من الجوز المدقوق ، قدحان من فتات خبز كامل ، ملعقتان كبيرتان من دقيق الصويا ، بيضتان مخفوقتان جيداً ، بصلة متوسطة مفرومة ، نصف قرن فليفلة خضراء مفرومة ، قدح من مرقة هوزر .

يخلط الجميع ويوضع في وعاء ويخبز في فرن معتدل مدة (٤٠) دقيقة .

*** فاصولياء « محمصة » :**

قدح من الفاصولياء اليابسة ، ملعقة من الملح النباتي ، كمية من الثوم ، خمس ملاعق كبيرة من الزيت ، بصلة مدقوقة ناعماً ، عصير نصف ليمونة .

تغسل الفاصولياء وتنقع في قدحين من الماء طول الليل ، ويضاف إليها الزيت وثلاثة أقداح من مرقة هوزر ، ويغطى وعاء الطبخ ويوضع على نار معتدلة ولا يكشف إلا بين حين وآخر لإضافة المرق ، وبعد نضج الفاصولياء تضاف المواد الأخرى ويظل الوعاء مكشوفاً ، وبعد قليل يصبح اللون ذهبياً فتقدم للأكل ، ويجب أن يظل المرق غزيراً .

*** كبة القرع :**

ليبرة [1] من القرع ، نصف قدح من لب الخبز الكامل ، نصف قدح من الجوز المدقوق ، بيضة ، بصلة صغيرة مفرومة ، قرن صغير من فليفلة خضراء مقطعة ، ١٢٥ غراماً من الزبدة ، ملعقة صغيرة من الملح النباتي .

يطبخ القرع حتى يصبح خبيصة وتضاف المواد المذكورة بالدور ، وبعد مزجها جيداً توضع بالملعقة على مشواة حارة .

*** حشو للطيور :**

ابشر من الجزر مقدار قدحين ، وتفاحتين ، وقدحاً من الكرفس ، وأضف إليها بصلة مدقوقة ، وقدحاً من القرع ، ونصف قدح من الزبيب ، وقدحاً من الجوز المدقوق ، وقرنين من الفليفلة الخضراء المقطعة .

يضاف الملح والثوم وبعض الأعشاب — بحسب الذوق — ويخثر الجميع ببيضتين مخفوقتين ، فيكون هذا المزيج حشواً لذيذاً وظريفاً جداً .

*** فطاير الصويا « الصوجا » :**

قدح من فول الصويا محمص ومدقوق ، قدح من الأرز الأسمر المطبوخ ، بيضة ، ملعقتان من الجوز المدقوق أو من الزيتون الأخضر ، فتات خبز كامل ،

---

(١) الليبرة ٥٠٠ غرام .

ملح نباتي ، دقيق الصويا .

اخلط الجميع — ما عدا بياض البيضة — حتى تحصل على عجينة جامدة ، قطعها أقساماً ومر بكل قسم على الدقيق ثم على بياض البيضة وضعها في قالب مدهون بالزبدة ، واخبزها في فرن حار ، وقلبها من حين إلى آخر لتتلون من جميع الجهات ، وقدمها للأكل مع البقدونس ، أو مع الفواكه المبردة .

*** خبز الصويا :**

قدحان من فول الصويا ، قدح من الكرفس المدقوق ، قدح من البصل المسحوق ، ملعقة من البقدونس المفروم ، ملعقة من مرقة هوزر ، ربع قدح من لب الخبز الكامل .

اخلط الجميع وضعه في فرن معتدل ٣٠ دقيقة .

*** أقراص صغيرة من حب القمح :**

إذا بقي عندك شيء من فول الصويا المطبوخ فاصنع منه هذه الاقراص اللذيذة والمغذية جداً .

اسحق فول الصويا واضف اليه البقدونس والبصل وحبوب القمح ، واخلطه ببيضة أو بيضتين ،وقسم الخليط إلى أقراص صغيرة واخبزها حتى تحمر من جهتيها .

*** خبز البازلياء :**

قدحان من البازلياء الطازجة أو المحفوظة بالعلب (كونسروة) ، بصلة مفرومة ، ربع قدح من جوز مدقوق ، ثلاثة أرباع القدح من فتات الخبز ، بيضة مخفوقة ، أربع ملاعق كبيرة من الزبدة المذوبة ، ثلاثة أرباع القدح من الحليب ، ملعقة كبيرة من السكر الأسمر .

تسحق البازلياء وتخلط بالحليب ، ثم تضاف اليها المواد الأخرى وتمزج جيداً وتوضع في قالب مدهون بالزبدة ويرش عليه فتات الخبز ثم يترك ربع ساعة للاستراحة ، ويغطى بعد ذلك ويشوى في فرن معتدل الحرارة ، ويصب

في صحن وهو حار ويرش عليه البقدونس .

* **خبز الكرفس :**

نصف قدح من الكرفس المفروم ناعماً، ربع قدح من الجزر، نصف بصلة ، ثلاثة أرباع القدح من البندورة (مرق أو عصير) ، بيضة مخفوقة جيداً ، نصف ملعقة كبيرة من الجبن المبشور ، ملعقة صغيرة من الملح ، ملعقة كبيرة من الزبدة المذوبة ، ثلثا قدح من فتات الخبز الكامل .



الكرفس

يسحق الكرفس والبصلة والجوز وتضاف اليها المواد الأخرى — ما عدا البيضة التي تخلط في الآخر — وتصنع المخلوطة رقاقاً وتوضع في وعاء مدهون بالزيت ويرش عليها فتات الخبز وتشوى في فرن معتدل ، ثم تمر السكين على دائرها قبل نزعها من الوعاء ويوضع عليها بندورة وبقدونس .

* **الخبز الذهبي :**

ثلاثة أرباع القدح من الجزر النيء والمبشور ، بصلة صغيرة مفرومة ، ملعقتان كبيرتان من البقدونس المسحوق ، قليل من الكرفس المفروم ناعماً ، نصف قدح من الجوز المدقوق ، ملعقتان من فتات الخبز ، ملعقتان من الكريما ، بيضة مخفوقة ، كمية من الملح .

يخلط الجميع جيداً ويصب في وعاء مدهون بالسمن ثم يرش عليه فتات الخبز ، وتوضع قطعة من الزبدة على الوجه ويغطى ويطبخ في فرن معتدل مدة ٣٥ دقيقة ،وخلال الدقائق الخمس الأخيرة يرفع الغطاء،ويقلب في صحن، وتؤكل معه خبيصة من الحمص، أو المرق الذي تفضله .

* **عجة الفليفلة :**

ستة قرون من الفليفلة الخضراء ، ملعقة ونصف من الزبدة المذوبة ، ربع قدح من الفليفلة الحمراء المسحوقة جيداً ، نصف قدح من الجوز المدقوق ، ثلثا القدح من فتات الخبز ، قدح من الحليب ، كمية من الملح .

تغسل الفليفلة وتقطع أذنابها ويحفر جوفها ويملح بالملح النباتي ، وتخلط المواد الأخرى في وعاء حتى تمتزج تماماً ويملأ منها جوف قرون الفليفلة ، وتصف في صينية مع قليل من الماء الحار وتوضع في فرن معتدل ، ومتى انتهى طبخها تسقى بالزبدة الذائبة ويرش عليها فتات الخبز وتترك في الفرن حتى يحمر لونها ، وتقدم للأكل بعد وضع البقدونس عليها .

٥ ـ أنواع من الحساء

* **حساء الأعشاب اللطيفة :**

ملعقة صغيرة ونصف من الزبدة ، ملعقتان صغيرتان من البصل المفروم ، ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم ، ملعقة كبيرة من الدقيق الكامل ، قدحان من عصير البندورة ، ربع قدح من مرقة هوزر ، نصف ملعقة كبيرة من مسحوق حشيشة « المريمية [١] » ورقة من الغار [٢] ، ملعقة صغيرة من الملح ، ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

ذوب الزبدة في وعاء ، وأضف البصل والبقدونس والدقيق ، واطبخ مدة بضع دقائق وأنت تحرك ، ثم أضف ورقة الغار ، ثم عصير البندورة تدريجياً وحرك حتى يصبح الخليط كثيفاً ، ومتى وصل الى درجة الغليان ارفع النار واضف الملح وعصير الليمون .

---

(١) المريمية Sange وتسمى « ناعمة » و « قويسة » و « قصعين » وهي ذات زهور حمر ، وتستعمل في الطب كمقو ومنبه ومضاد للتشنج .

(٢) الغار Laurus شجر ينبت في الجبال ، حبه على شكل البندق الصغير عليها قشور سود .

*** مرقة فجل « الخيل » :**

اخلط اجزاء متساوية من مربى الكشمش Croseille [1]، ومن فجل الخيل [2] ، وأضف اليه اللحم أو ما يقوم مقامه .

*** المرقة الاسبانية :**

بصلة ، فليفلة خضراء ، ثلاث بندورات ، ملعقتان كبيرتان من الزبدة ، ملعقة صغيرة من الملح النباتي .

ضع الزبدة في وعاء ، وأضف البصل واطبخ بهدوء ، ثم اضف الفليفلة المهروسة ، فالبندورات بعد تقطيعها ، واطبخها حتى تختر ولمدة عشرين دقيقة .

(احذف الزبدة خلال اتباع نظام تنظيف المعدة) .

---

(١) عنب صغير لا نوى له ، يعرف باسم « العنب البنّاتي » .

(٢) ويسمى خردل الألمان Raifort وهو بقل من فصيلة الصليبيات ، تقشر أصوله الغلاظ ، ويؤكل تابلاً .

٦ ـ وصفات حديثة لاكل المواد النشوية

*** بطاطا مقوية :**

اسلق البطاطا ــ بدون تقشير ــ في قليل من الماء تستطيع شربه ، ثم قشر البطاطا ، واضف إليها حفنة كبيرة من الأعشاب المدقوقة مثل : البقدونس ، البصل ، الثوم ، أو النعناع ، وأيضاً كمية من الزبدة والملح والحليب ، واخفق الجميع حتى تحصل على خبيصة طرية ، ويمكن أن نضيف أيضاً بعض الخضراوات المدقوقة مما يجعل البطاطا أكثر فائدة وتغذية وغنى بالفيتامينات والطعم اللذيذ .

*** بطاطا في الفرن :**

قطّع البطاطا المطبوخة في الفرن نصفين وفرّغها من بعض محتوياتها ، واصنع حشواً مما أفرغته مخلوطاً بأعشاب مثل : البصل والثوم والبقدونس والنعنع والزبدة والحليب ، وضع ملحاً ثم حرك الخليط واحش به البطاطا وضعها قليلاً في الفرن .

*** رز طبيعي :**

انقع الرز في مكان حار حتى يصبح ضعف حجمه ، وغطه واطبخه على نار معتدلة مدة ربع ساعة ولا تحركه ، ثم ارفع الغطاء وضع زبدة عليه ودعه يهدأ مدة ، وهذا الرز يؤكل معه أضلاع أو طيور .

*** رز بالجوز :**

اخلط الرز مع كمية من الجوز المدقوق جيداً ، واضف بيضة ، ثم اصنع من الخليط كرات ، وألق بها في مقلاة حارة جداً ومدهونة بالزيت .

* **رز أسمر :**

نق الرز جيداً ونظفه في ماء بارد، وضع عليه ثلاثة أمثال حجمه من الماء المغلي وارفعه على النار حتى ينضج ، ثم انزله عن النار وضع عليه ملحاً ودعه يهدأ في وعاء له جدران ليبقى دافئاً حتى ينشف الماء – وذلك لمدة ساعة – وعندئذٍ يصبح الحب كله ناضجاً ومجرداً من القشر .

* **بسكويت من القمح الكامل :**

خذ قدحين من دقيق الحنطة الكامل وخمس ملاعق صغيرة من الخميرة ، واضف الملح واخلطها بربع قدح من الزبدة أو الزيت أو الدهن النباتي ، وغطسها في الحليب ، وقطعها قطعاً صغيرة ، وبعد رقها اطبخها في فرن حار مدة عشر دقائق أو حتى تصبح بلون ذهبي .

* **أقراص من الصويا :**

اخلط قدحاً ونصف القدح من دقيق الصويا المنخول بالملح مع ملعقتين من الخميرة ، واخلط في وعاء آخر ثلاث ملاعق كبيرة من السكر الأسمر مع صفاري بيضتين ، واضف اليها ملعقة كبيرة من مبشور القشرة الصفراء للبرتقال وقدحاً من الحليب ، وملعقة كبيرة من الزبدة المذابة واخفق الخليط جيداً ، ثم ضع عليه الدقيق والخميرة واخفقه ، وأضف مسحوق الزبيب والجوز المدقوق واخفق الخليط ثم أضف بياض البيض ، وصب الخليط في قوالب مدهونة بالزبدة ، واطبخها في فرن معتدل .

* **أقراص من القمح الكامل :**

اخلط ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة مع ملعقتين ونصف من السكر الأسمر وأخفق بيضة وأضفها إلى الخليط ، ثم أضف إليه قدحاً من الحليب المنزوعة منه زبدته ، ثم قدحاً ونصف قدح من دقيق القمح الكامل ، وملعقتين صغيرتين من الخميرة، واخفق الجميع وضعها في قالب مدهون بالزبدة ، واطبخها في فرن حار مدة عشرين دقيقة .

* **قرص من الصويا :**

اخلط صفار بيضتين ، وخذ ملعقتين كبيرتين من الزبدة الطازجة وذوبهما واخلطهما بالصفار ، وأضف نصف قدح من دقيق الصويا ، ونصف قدح من الكريما الحامضة ، ثم أضف نصف قدح من الجوز المدقوق ، وثلث ملعقة صغيرة من الخميرة ، وغط الجميع ببياض البيضتين ، واطبخ الخليط في وعاء مدهون بالزيت وعلى نار قوية ، وللحصول على ضعف هذه الكمية يمكنك أن تجعل عدد البيضات ثلاثاً وتضاعف الأصناف الأخرى .

* **قرص من الحنطة :**

ليبرة من السكر ، ليبرة من الزبدة ، ليبرة من دقيق الحنطة الكامل ، بيضة (افصل بياض البيضة لوحده) ، واخلط الزبدة والسكر وأنت تحرك جيداً ، ثم أضف عصير برتقالة وصفار البيضة وحرك جيداً ، وأضف القشرة الصفراء لبرتقالتين — مبشورتين — وضع بياض البيضة ، واطبخ الخليط في قالب عميق على نار معتدلة مدة ثلاثة أرباع الساعة تقريباً .

* **كعك لذيذ من الصويا :**

بيضتان ، قدح من السكر الاسمر ، ثلثا قدح من الحليب ، ثلث قدح من الدقيق الكامل ، قدح وثلث من دقيق الصويا ، ملعقة صغيرة من الخميرة ، نصف ملعقة صغيرة من الملح النباتي ، ثلاثة أرباع الملعقة الصغيرة من القرفة ، ملعقة كبيرة من الكاكاو ، ثلث قدح من الزيت النباتي ، .

أضف السكر إلى البيض وحركهما جيداً ، ثم أمزج المواد الأخرى وأضف إليها الحليب ، ثم الزيت ، وضع الخليط كله في قالب مدهون بالزبدة ، واخبزه على نار معتدلة .

* **أقراص من الصويا « طريقة أخرى » :**

ربع قدح من الزبدة ، ثلث قدح من السكر الأسمر ، ربع قدح من العسل ، قشرة صفراء لنصف ليمونة ، ملعقتان صغيرتان من الخميرة ، بيضة ، قدح ونصف من دقيق الصويا المنخول .

وللتزيين : ثلاث ملاعق كبيرة من الجوز المدقوق ناعماً ، وملعقتان من السكر الأسمر ، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة .

تمزج الزبدة والسكر جيداً وباستمرار ، ثم يضاف صفار البيض ونصف البياض ، فالعسل ، فقشر الليمونة ويحرك الجميع جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً وتكون فيه الخميرة ، ويعجن الخليط حتى يصبح عجيناً رخواً ، ثم يوضع بياض البيضة على الوجه ويزين الخليط بالجوز والسكر والقرفة ويقطع إلى قطع صغيرة تخبز في صحون مدهونة بالزيت في فرن معتدل مدة عشر دقائق ، وعندما تبرد الأقراص يمكن حفظها في علبة من القصدير ، أو غيره .

*** قرص من دقيق القمح :**

ضع نصف قدح من الماء الغالي على قدح من الزبدة أو الزيت أو السمن النباتي وحركهما بشدة ثم ببطء ، وأضف قدحين من دقيق الحنطة الكاملة — على الأقل — وقليلاً من الملح ، وبرّد الخليط في البراد مدة نصف ساعة ومدّده بعد ذلك في وعاء واخبزه .

*** قرص من الصويا :**

أضف نصف قدح من الماء الغالي إلى قدح من الزبدة أو السمن النباتي وحرك جيداً بالشوكة ، وأضف شيئاً فشيئاً نصف قدح من دقيق القمح الكامل وقدحاً ونصفاً من دقيق الصويا واخلط الجميع جيداً ، وأضف ربع ملعقة صغيرة من الخميرة ، وبرِّد الجميع في البراد ، وعندما يصبح العجين سميكاً ضعه في قالب واخبزه في الفرن .

٧ — بعض النقولات والمربيات

*** فواكه بالعسل :**

ضع بعض أنواع الفواكه الطازجة — مثل توت العليق ، والدراقن ، والاجاص — في وعاء وغطسه بالماء البارد وأضف إليه كمية من العسل بحسب ذوقك ، واغلها على النار مدة قصيرة من الزمن .

إن هذه العملية إذا أجريت بسرعة فإنها لا تتلف المواد الثمينة ولا تبدل لون الفواكه ولا طعمها .

*** كروب فروت (كريفون) مطبوخ :**

إقسم حبة الكروب فروت نصفين ، وافصل بين كل « حز » وآخر من الأسفل واتركها معلقة من جهة الوسط ، وأضف إليها ملعقة صغيرة من عسل النحل أو من العسل الأسود ، ونصف ملعقة من الزبدة ، وضعها مدة على نار هادئة مع قليل من الماء في قعر الوعاء .

*** فواكه مجففة مع العسل :**

لتناول الفواكه المجففة مثل الخوخ والمشمش والزبيب وغيرها .. إغسلها أولاً ثم اغمرها في ماء حار ، وأضف إليها العسل ولا تطبخها بل اتركها منقوعة عدة ساعات أو ليلة بكاملها ، فتصبح الفواكه حسنة المنظر ولها طعم الطازجة.

*** خبيصة المشمش :**

خمس ملاعق كبيرة من السكر الأسمر ، بياض خمس بيضات ، ثلاثة أرباع القدح من المشمش المجفف . انقع المشمش طوال الليل واعصره صبحاً بالعصارة وبعد تصفيته أضف إليه السكر وبياض البيضات ، وضع الخليط في وعاء واطبخه على نار هادئة من ٤٥ ــ ٥٠ دقيقة .

*** بوظة (اذهب بسرعة) :**

إسحق كمية من توت الشليك أو توت العليق ، واضف ملاعق من الماء وقليلاً من عصير الليمون والعسل والملح ، واخلط الجميع بدقة ، وأضف إليها نصف قدح من الزبدة المحفوظة ، وضعها في البراد حتى موعد تناولها .

*** بوظة بالفواكه :**

إسحق الفاكهة التي تريدها ، وأضف إليها العسل ، فعصير ليمونتين ، وبعد مزجها جيداً أضف إليها بياض بيضتين وحركها وضعها في البراد .

*** قرص البلح :**

نصف قدح من السكر الأسمر ، نصف ملعقة صغيرة من الكريما ، نصف

ملعقة من البلح المسحوق بعد نزع النوى ، قليل من الفانيلا الناعمة ، صفار بيضة ، بياض بيضتين ، ملعقتان كبيرتان من الجوز المدقوق .

اخلط السكر والكريما ، واضف البلح وحركه جيداً ، وضع الفانيلا مع صفار البيض ، وبعد خلطها أضفها إلى الخليط الأول وأنت لا تتوقف عن التحريك ، وأضف ملحاً إلى بياض البيضتين واخفقهما ثم امزجهما بالخليط ، وضع الجميع في قالب مدهون بالزبدة وزينه بالجوز واخبزه في فرن معتدل ويستعمل حاراً أو بارداً مع الكريما .

* **مرقة الكارميل :**

ملعقة كبيرة من الزبدة ، نصف قدح من السكر الأسمر ، ربع قدح من الماء المغلي .

ضع الزبدة والسكر في مقلاة وحمصهما على نار هادئة حتى يذوبا ، خفف النار وتابع التحميص حتى يصعد دخانهما ، وعندئذ أضف الماء المغلي وأنت تواصل التحريك ، واذا حصلت كتل جامدة فيمكن وضعها على النار .

وهذه المرقة تستعمل باردة أو حارة ويمكن مزجها بأية مادة أخرى .

* **فطيرة الجبن :**

١٢٥ غراماً من الزبدة ، قطعة جبن ، قدحان من الدقيق الكامل ، قليل من الماء ، كمية من الملح .

اخلط الجميع حتى تحصل على عجين لين ، وضعه في البراد مدة ثلاثين دقيقة ، واخبزه في قالب على نار هادئة .

٨ ــ اللبن الرائب

إن اللبن الرائب هو حليب حامض يحصل عليه بنفس الأسلوب الذي يصنعه به سكان بلغاريا ، وذلك بواسطة الجراثيم التي تخمر الحليب .

واللبن الرائب يفيد استعماله أكثر من الحليب الحلو والمخيض ، لأن جرثوم المخيض والمصل لا يعيش في حرارة الجسم البشري ، ولا في حمض المعدة ،

ولا يستطيع البقاء ولا النمو والازدياد في الوسط الهضمي كجوثوم اللبن الرائب .

ومن جهة أخرى أظهرت بحوث عدد من العلماء – وبخاصة منهم الدكتور غوستاف مارتان – من (معهد ورنر للتحريات العلاجية) أن اللبن الرائب له خاصية تركيب فيتامين « ك » وفيتامينـــات « ب » أي الفيتامينات المضادة للشيب ، والمساعدة على نمو الشعر ، وكل ما يحفظ التوازن العقلي .

واللبن الرائب ما زال منذ زمن بعيد المادة الأساسية في غذاء الشعب البلغاري الذي عرف افراده بقوتهم الجسمية وبأعمارهم الطويلة .

يمكن الحصول على هذا الغذاء (العجيب) من أي نوع من الحليب : حليب كامل ، أو حليب نزعت زبدته ، أو حليب مجفف ناعم ، أو حليب مكثف .

وإذا كنت لا تصنعه بيديك ، فيمكن الحصول عليه من الباعة ، ويجب أن لا يقل نصيبك منه عن ثلاث مرات في الأسبوع تتناول في كل مرة نصف ليتر .

وتستطيع صنعه بإضافة ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن الرائب الى ليتر من الحليب بعد تسخينه إلى درجة (٢٥°) لنترك المجال للجراثيم النافعة أن تنمو وتتكاثر وتخمر كمية الحليب بكاملها .

ويمكن أيضاً صب الحليب في أوعية صغيرة ووضعها جميعاً في آنية كبيرة يسلط عليها النور الكهربائي أو تحاط بماء يحفظ الحرارة التي يستطيع الجرثوم العيش في جوها وتحويل اللاكتوز إلى حمض اللاكتيك ، وعندما يمصل الحليب تجب العناية به ، ومتى أصبح اللبن كثيفاً يجب وضعه في البراد .

إن اللبن ليس شراباً صحياً فحسب ، بل هو أيضاً مشهٍّ لذيذ ، وهو يؤكل مع الفواكه ، ويحلى بعسل النحل أو بعسل قصب السكر ، أو تضاف اليه القرفة ، كما يستعمل مع السلطة ، ويستفاد منه بصورة خاصة في أنظمة النحافة ، أو تنظيف المعدة خلال سبعة أيام ، وفي الحالة الأخيرة يضاف إليه قليل من الليمون أو البصل والبقدونس أو غير ذلك من الأعشاب . ولتبديل طعمه اصنع كما يصنع البلغاريون بإضافة الثوم إليه .

كيف تصنع لبناً في دارك

١ – سخن ليتراً من الحليب الطازج (وانزع زبدته إذا كنت تتبع نظام تنظيف المعدة) .

٢ – متى اقترب من درجة الغليان ارفعه عن النار وبرده الى درجة (٢٥°) .

٣ – ضع الخميرة في الحليب الساخن ، أو ثلاث ملاعق من اللبن الرائب .

٤ – صب الحليب الساخن حالاً في وعاء كبير أو في أقداح صغيرة ، وضعها في وعاء كبير فيه ماء ساخن (حمام ماري) وغطه

٥ – حافظ على الحرارة بالتغطية أو بالتنوير حتى يتم مصل الحليب .

٦ – عندما يتم المصل (بعد ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات تقريباً) ضعه في البراد ، ومتى تم تبريده يصبح جاهزاً للاكل .

ملاحظـــات

– إن درجة الحرارة لها أهمية كبيرة ، ويجب أن تكون في الظاهر مرتفعة وإنما يمكن لمسها باليد بدون صعوبة .

– إن الليتر من الحليب ينتج نحو ستة أقداح من اللبن .

– يبقى اللبن المحفوظ في البراد سليماً من ٤ – ٧ ايام ولذا يفضل صنعه مرتين في الأسبوع .

– تستعمل خميرة اللبن للمرة الأولى ، وفيما بعد تؤخذ من اللبن المستعمل وهي ملعقة كبيرة لكل ليتر من الحليب .

– يجب تجديد الخميرة مرة في الشهر ، والخميرة التي تباع في المخازن الجيدة مركبة من ثلاثة اصناف من اللبن ، وهذا ما يتفق مع ما يصنعه البلغاريون ، وقارورة صغيرة جداً منها تكفي لصنع كمية كبيرة من اللبن اللذيذ .

٩ ـ التَّرويقة السويسرية الخفيفة

ملعقة كبيرة من حبوب القمح الطرية ، ملعقة صغيرة من دقيق الشوفان أو ملعقة كبيرة ، أربع ملاعق كبيرة من الماء ، ملعقة صغيرة من عصير الليمون ، تفاحة مبشورة بقشرها ، عسل ، كريما ، جوز مدقوق .

تنقع حبوب القمح ودقيق الشوفان في الماء طول الليل ، وفي الصباح يضاف إليها عصير الليمون والعسل والزبدة وتخلط جيداً ، ثم تضاف التفاحة ، وتزين بالجوز ، فيكون الخليط مغذياً جيداً .

ويمكن تبديل التفاح بغيره من الفواكه الموجودة في السوق مثل توت العليق ، والشليك ، والعنب ، والدراق وغيرها .

١٠ ـ فول الصويا

كما أن حبوب الفاصولياء وغيرها تنقع في الماء وتستنبت لتصبح طرية ويزداد حجمها نحو ست مرات من حجمها الأصلي،فإن حبوب الصويا تعامل نفس المعاملة فتنقع ليلة بكاملها ، وفي الصباح توضع في وعاء الاستنبات ، وتغطى في مكان دافيء وتسقى بالماء الفاتر أربع أو خمس مرات على الأقل في اليوم خلال مدة الاستنبات . وفي نهاية هذه المدة التي تتراوح بين ٤ ــ ٦ أيام يصبح طول حبة الصويا من ٤ ــ ٦ ميليمترات وتكون طرية مثل أي نوع من الخضراوات .

إن هذه الحبوب توضع مع السلطة أو العجة أو اللحم وتبقى طرية هكذا إذا وجدت العناية المطلوبة ولم توضع في مكان حار .

* **حليب الصويا :**

إن حليب الصويا يستعمل من قبل الملايين من الشرقيين ، وذلك عندما ينقصهم حليب الماعز . فيقوم حليب الصويا مقامه ، وإذا لم تجده في السوق فيمكنك صنعه في دارك . وذلك بأن تنقع قدحاً من حبوب الصويا مدة يوم أو يومين ثم تطحنها وتضيف إليها من ٥ ــ ٦ أقداح من الماء الحار وتغليها مدة

ربع ساعة تقريباً ، ثم تضيف إليها الملح وقليلاً من العسل فتحصل على حليب مفيد مثل حليب الماعز تماماً .

١١ - كيف تصنع عصير الخضراوات

إن عصير الخضراوات عندما تكون طرية يحوي كثيراً من المعادن والفيتامينات صحيح أن الجسم البشري يمكنه أن يحصل على هذه الفيتامينات والمعادن من الخضراوات كلها - بدون عصر - ولكنه في كثير من الحالات يحتاج إليها كمساعد ثمين عندما يعاني نقصاً ما في غذائه ، ويضطر لتأمين النقص بسرعة فلا يجد غير العصير ، لأن حاجته تتطلب تناول كميات كبيرة من الخضراوات وهذا مما لا تتحمله معدته بسبب أنسجة الخضراوات المرهقة لها ، كما أن المسنين لا يستطيعون مضغ الخضراوات فيحتاجون للعصير ، وهذه الحالات وغيرها حملت الأطباء وعلماء التغذية على الإيعاز بتناول العصير .

ومما يذكر أن في مطبخي وفي مطابخ أكثر أتباعي توجد آلة خاصة لاعداد العصير ، وهي ما ادعوها بحق « **منبع الصحة** » الذي يجب أن يوجد في كل منزل حديث .

فانتخب الخضراوات الطازجة جداً والطرية ما أمكن ، وابحث عن الجزر الأحمر ، والأوراق الخضر ، والخضراوات النضيرة والحية ، لأنها تعطي العصير الممتاز .

لا تقشر الخضراوات الطازجة ، بل قطعها ، وضعها في الآلة ، واشرب العصير فور خروجه وضع الباقي في البراد .

إن جميع الفواكه تعطي عصارات جيدة ، ويمكن ان تجرب تراكيب منها .

إن عصير الجزر هو العصير الشعبي في أمريكا ، ويليه في الدرجة الثانية عصير الكرفس .

إن عصارات الاسفاناخ ، والبقدونس أو الرشاد ليس لها طعم حسن ولذا

تمزج بعصير الجزر أو الليمون .

وفيما يلي بعض المبادىء الأساسية عن العصارات :

* **عصير الجزر :**

اغسل الجزر وامسحه بالفرشاة ، ثم قطعه وضعه في العصارة ، والعصير الذهبي الذي تحصل عليه يجب أن يشرب حالا أو يوضع في البراد ، ويضاف إليه عصير البرتقال أو الليمون وهو يحتفظ بلونه لمدة عشر ساعات تقريباً .

* **عصير الكرفس :**

يغسل الكرفس ويوضع في العصارة ، ولا يستعمل منه غير الأغصان لأن عصير الأوراق مر جداً ، ويوضع العصير في البراد ، وهو مهضم جداً ، ويمكن إضافة قليل من عصير الليمون إليه لتحسين طعمه .

* **عصير الشمندر :**

قطع الشمندر قطعاً صغيرة وضعها في العصارة فتحصل على « شراب » جميل اللون . ولجعل طعمه لذيذاً مع احتفاظه بلونه يضاف إليه (بالتساوي) عصير الأناناس طازجاً أو محفوظاً .

* **عصير الخيار :**

قطع الخيار شرحات – وبدون تقشير – وضعها في العصارة ، فتحصل على عصير أخضر لماع ويمكن مزجه بعصير غيره من الفواكه أو الخضراوات ، وهناك تركيب لذيذ نصفه من عصير الخيار والنصف الآخر من عصير الأناناس.

* **« كوكتيل » الجمال :**

خذ مقادير متعادلة من الكرفس والجزر والبقدونس وقطعها قطعاً صغيرة واعصرها واشرب من العصير حالاً ، وضع الباقي في البراد ، ويمكن أن تضيف إليها قليلاً من عصير الليمون .

* **كوكتيل « النصر » :**

اعصر كميات متساوية من الكرفس والجزر والتفاح فتحصل على شراب لذيذ ومقبول وهاضم .

* « كوكتيل » الربيع :

اعصر مقادير متساوية من الراوند وتوت الشليك وأضف إلى عصيرهما الوردي كمية من عسل النحل ، ويكفي منهما قدح في اليوم ، والأفضل تناوله في الصباح .

* **كوكتيل فيتامين « أ » :**

اعصر مقادير متساوية من الكرفس والبقدونس واللفت وأضف إليهما عصير الجزر وبعض نقط من عصير الليمون .

* **كوكتيل فيتامين « ج » :**

اعصر مقادير متساوية من الفليفلة الخضراء والكرفس،واضف إلى العصير ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

إن تفكيرك وحده يحدد تنويع العصارات ، ويمكنك أيضاً بواسطة العصارات المختلفة أن تصنع شوربات لذيذة تضيف إليها الحليب الحار أو قليلامن الملح ..

أشربة متنوعة

إذا كانت لديك آلة للطحن والمزج تستطيع أن تصنع جميع أنواع الأشربة المقوية .

فالأغذية البروتينية مثل الجوز والجبن وصفار البيض هي أطعمة ممتازة ومغذية جداً إذا مزجت بعصير الفواكه .

فضع السائل أولاً في الآلة وأضف المواد الأخرى ، وخلال بضع دقائق يتحول الجوز القاسي إلى حليب لذيذ .

إن المصابين بالتخمة يجدون نفعاً عظيماً في الأشربة المخلوطة التالية : :

* **حليب اللوز** — قدح من عصير البرتقال ، حفنة من اللوز المنقى وبدون ملح .

* **حليب الجوز** — قدح من عصير الكروب فروت بدون سكر ، حفنة من الجوز وبدون ملح .

* **حليب البندق** – قدح من عصير الكروب فروت بدون سكر ، حفنة من البندق بدون ملح .

* **حليب جوز الهند** – قدح من عصير الأناناس بدون سكر ، قدح من جوز الهند الطازج أو اليابس – يجب تصفيته جيداً .

* **كوكتيل السرور** – قدح من عصير البرتقال ، صفار بيضة ، او قدح من الكروب فروت بدون سكر وصفار بيضة طازجة ، أو قدح من عصير الأناناس بدون سكر وصفار بيضة ، أو قدح من مرقة هوزر ساخنة وصفار بيضة طازجة .

* **كوكتيل للحصول على الكلس** – قدح من عصير الأناناس بدون سكر ، ملعقة كبيرة من الجبن الأبيض ، أو قدح من عصير البرتقال ، وملعقة كبيرة من الجبن والكريما .

* **حليب بالجوز** – قدح من الفواكه بدون سكر ، ملعقة صغيرة من دقيق الصويا ، عدد من اللوزات أو الجوز ، ويمكن أن يحلى هذا الكوكتيل بملعقة صغيرة من عسل النحل .

فهرس هجـــائي

للعلل والأمراض التي يعالجها الغذاء الصحي
(الأرقام تدل على ذكر المرض أو العلة في صفحات الكتاب)

فهرس بالصور التوضيحية

فهرس الكتاب

تصميم الغلاف : بريشة الفنان عجاج العراوي

